

Anna Paajanen

Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelua varhaiskasvatuksessa

Mindfulness-menetelmiä päiväkodin pienryhmässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2.11.2016

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika | Anna Paajanen Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelua varhaiskasvatuksessa – <i>Mindfulness</i> -menetelmiä päiväkodin pienryhmässä 40 sivua + 1 liite 2.11.2016 |
| Tutkinto | Sosionomi |
| Koulutusohjelma | Sosiaaliala |
| Suuntautumisvaihtoehto | Sosiaaliala |
| Ohjaaja(t) | Lehtori Ulla Saukkonen Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo |
| <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda päiväkotiryhmän arkeen toimintamalli, jossa tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla annettiin malleja, joiden avulla opetella itsesäätelyn taitoja, lisätä lasten osallisuutta ja oman kehon sekä mielen ymmärrystä. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön toimintamallit jäisivät päiväkotiryhmän arkeen opinnäytetyöprosessin päätyttyä päiväkotiryhmän henkilökuntaa perehdyttämällä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin työpaikallani Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusviraston alaisuudessa toimivan päiväkodin 3-4-vuotiaiden pienryhmän kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettäväksi menetelmäksi valikoitui The Hawn Foundationin kehittämä MindUP™- ohjelma, jonka tarkoituksena on kasvattaa lasten sosiaalista ja emotionaalista tietoisuutta, edistää psykologista hyvinvointia, sekä tukea positiivista toimintakulttuuria ja asennetta elämään. MindUP™-ohjelman sekä tämän opinnäytetyön teoreettisena viitekehystenä on tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon, sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen, positiivinen pedagogiikan sekä itsesäätelyn teoria. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin alkusyksystä 2016. MindUP™- ohjelmasta opinnäytetyön toteutuksessa käsiteltäviksi aihealueiksi valikoituivat erilaiset hengitysharjoitukset, oppimisen ja itsesäätelyn kannalta olennaisimpien aivoalueiden toiminnan käsittely, huomaavainen ajattelu ja toiminta, sekä luonteenvahvuuksien pohtiminen.</p> <p>MindUP™-ohjelma soveltui hyvin 3-4- vuotiaiden lasten kanssa käytettäväksi. Toimintaan osallistuneet lapset olivat motivoituneita ja innostuneita käsitellyistä aihepiireistä ja harjoituksista, ja vanhemmilta saatu palaute oli positiivista. MindUP™-ohjelman sisällyttäminen vahvemmin päiväkotiryhmän arkeen pitkällä aikavälillä olisi vaatinut enemmän henkilökunnan perehdyttämiseen käytettävää aikaa, jota ei henkilöstöresurssien takia pystytty järjestämään. Ideoimme työyhteisön kanssa osana opinnäytetyön toteutusta ”Viikon henkilö”-projektia, jonka tavoitteena oli positiivisen toimintaympäristön sekä minäkuuvan tukeminen, sekä huomaavaisen aistien käytön hengessä aistikuukauden toteuttamista lukuvuoden 2016-2017 aikana.</p> | |
| Avainsanat | Itsesäätely, tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo, positiivinen pedagogiikka, sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen, luonteenvahvuus |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Author Title Number of Pages Date | Anna Paajanen Using Mindfulness Practices in Early Childhood Education 40 pages + 1 appendix Autumn 2016 |
| Degree | Bachelor of Social Services |
| Degree Programme | Social Services |
| Specialisation option | Social Services |
| Instructors | Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer |
| <p>The purpose of this practice-based thesis was to bring to a daycare group an operational model that uses mindfulness practices to practice self-regulation skills, increases involvement of the children and the understanding of one's mind and physical reactions. The purpose was also to make the operational model a part of the daily routine of the day care group by introducing it to the staff members. The functional part of this thesis was put into practice in a day care center that operates under the Department of Early Education and Care of City of Helsinki. The participants of the activities on this thesis were aged 3- 4- years.</p> <p>The method used in this thesis was The MindUP™ Curriculum, which was founded by The Hawn Foundation. The MindUP™ Curriculum uses mindfulness practices to increase the social and emotional awareness of the children, to improve the psychological well-being and to support positive atmosphere of the group and attitude towards life itself. The theoretical background of this thesis consists of mindfulness, social and emotional learning, positive pedagogy and self-regulation. The practice-based part of this thesis was implemented during early autumn 2016. The lessons of the MindUP™ Curriculum that were used in this thesis were breathing exercises, finding out the key-players of the brain used in learning and self-control, mindful being and actions and discussing character strengths.</p> <p>The MindUP™ Curriculum was well adapted to working with small children. The children who participated in the practice-based part of this thesis were motivated and enthusiastic about the subjects that we covered. The feedback gotten from the parents was positive. To make MindUP™ a part of the pedagogy of the day care group would have required more introduction time with the members of the staff that was not possible due to human resources. "Person of the Week" project where the goal is to reinforce positive atmosphere and self-image of the children and also "Month of Senses" that focuses on one sense at a time were planned with the staff members to be carried out in 2016- 2017.</p> | |
| Keywords | self-regulation, mindfulness, positive pedagogy, social and emotional learning, character strength |

Sisällys

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelu osana varhaiskasvatusta | 3 |
| 2.1 | Yhteistyöpäiväkodista ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteista | 3 |
| 2.2 | Lapsi osana ryhmää | 5 |
| 3 | Teoreettiset lähestymistavat | 6 |
| 3.1 | Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo | 6 |
| 3.2 | Sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen | 8 |
| 3.3 | Positiivinen pedagogiikka ja luonteenvahvuudet | 9 |
| 3.4 | Itsesäätely ja kanssasäätelyn merkitys | 12 |
| 4 | Menetelmälliset ratkaisut | 14 |
| 4.1 | Osallistujat | 14 |
| 4.2 | MindUP™-ohjelma | 15 |
| 4.3 | <i>Huomaa hyvä!</i> -toimintakortit luonteenvahvuuksiin tutustumisen tukena | 16 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutuksen osa-alueet | 17 |
| 5.1 | Tiimin perehdytys | 18 |
| 5.2 | Toiminnan dokumentointi | 18 |
| 5.3 | Hengityshetket | 19 |
| 5.4 | Aivojen keskeiset osa-alueet itsesäätelyn ja oppimisen näkökulmasta | 21 |
| 5.5 | Huomaavainen ajattelu ja toimiminen | 23 |
| 5.6 | Luonteenvahvuudet tutuiksi | 25 |
| 6 | Arviointi | 27 |
| 6.1 | Menetelmällisten ratkaisujen soveltuvuus | 27 |
| 6.2 | Perehdytyksen arviointi sekä palaute työntekijöiltä | 31 |
| 6.3 | Palaute lapsilta ja vanhemmilta | 32 |
| 7 | Pohdinta | 33 |
| | Lähteet | 37 |
| | Liitteet | |

Liite 1. Tiedote ja lupakysely vanhemmille

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda päiväkotiryhmän arkeen toimintamalli, jonka avulla varsinkin ryhmän vanhimmille lapsille annettiin tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla malleja, joiden avulla opetella itsesäätelyn taitoja, lisätä lasten osallisuutta ja oman kehon sekä mielen ymmärrystä. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön toimintamallit jäisivät päiväkotiryhmän arkeen opinnäytetyöprosessin päätyttyä henkilökunnan perehdyttämisellä. Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin kaupungin varhaiskasvatyksyksikössä, 0-4-vuotiaiden ryhmässä. Ohjatut toimintatuokiot toteutettiin pääsääntöisesti ryhmän vanhimpien lasten, eli 3-4-vuotiaiden, kanssa johtuen lasten kehitystasosta ja opinnäytetyön aihealueesta.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin syyskaudella 2016. Toiminta sisällytettiin mahdollisimman saumattomasti päiväkodin päivärytmiin ja syyskauden 2016 toimintasuunnitelmaan, jotta se toimisi luontevana osana lasten päiväkotipäivää. Ryhmän henkilökunta koki, että toimintamalleja ja päivärytmiä oli hyvä miettiä uudelleen ja uudistaa kauden alkaessa. Päiväkotiryhmän henkilökunta koki positiivisen ja lämmينhenkisen yleistunnelman työssään erityisen tärkeäksi, niin lasten kuin vanhempien sekä työntekijöiden näkökulmasta, joten oli luonnollista valita opinnäytetyössä sovellettavaksi menetelmäksi toimintamalli, joka pyrkii lisäämään ja ylläpitämään positiivista tunneilmapiiriä ja suhtautumista elämään, sekä opettaa lapsia oman kehonsa ja mielensä toiminnasta. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului henkilökunnan perehdyttäminen sekä ohjatut tuokiot, joissa opittuja asioita ja harjoituksia teimme myös muina aikoina. Työskentelin yhteistyöpäiväkodissa opinnäytetyön toteutuksen aikana osa-aikaisena lastenhoitajana, jonka vuoksi juuri kyseinen päiväkoti valikoitui opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi. Syksyllä 2016 uudistuneet Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaiskasvatustilaki muodostivat reunaehdot opinnäytetyön toteutukselle.

Opinnäytetyössä sovellettavaksi menetelmäksi valikoitui The Hawn Foundationin kehittämä MindUP™-ohjelma, jota soveltaen pyrittiin opettamaan lapsille, kuinka heidän aivonsa toimivat erilaisissa tilanteissa ja miten niitä voi harjoittaa oppimisen, tunteiden sekä reaktioiden säätelyn näkökulmasta. Lapsille annettiin tietoa ja menetelmiä siitä, mi-

ten heidän kehoissaan tapahtuvia reaktioita voi oppia tulkitsemaan ja säätelemään. Varhaiskasvatuksen ja tämän opinnäytetyön näkökulmasta keskiössä oli itsesäätelyn harjoittelu, sekä toisten huomioiminen ja positiivisen ja kannustavan ilmapiirin tukeminen. (The MindUP Curriculum 2011: 6, 21; The Hawm Foundation n.d.) Näitä taitoja harjoitettiin erilaisten leikkien, satujen ja harjoitteiden avulla. MindUP™-ohjelma on maailmanlaajuisessa käytössä varhaiskasvatuksen ja peruskoulun kentällä, ja siksi se on kiinnostava sekä ajankohtainen, ja valikoitui tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä sovellettavaksi menetelmäksi.

Opinnäytetyön sekä MindUP™-ohjelman teoreettisena pohjana olivat tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon, sekä positiivisen pedagogiikan teoria, kuten myös sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen teoria. Pienten lasten kanssa työskenneltäessä tärkeä osa teoreettista pohjaa oli kanssasäätelyn merkitys itsesäätelytaitojen kehittymiselle. Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo, englanniksi *mindfulness*, määritellään tässä kontekstissa tarkoittamaan tietoisuutta ja myönteistä suhtautumista nykyhetkeen, tilanteisiin ja tunnetiloihin sellaisena kuin ne näyttäytyvät (Lehto 2014: 92). Positiivisen pedagogiikan sekä sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen perusajatus on, että oppiminen on hedelmällisintä kannustavassa ympäristössä, jossa opetellaan itsesäätelyä, empatiataitoja, vastuullista päätöksentekoa ja tuetaan positiivisen minäkuvan muodostumista (CASEL 2015; Durlak ym. 2011: 2). Kanssasäätelyllä tarkoitetaan säätelemättömässä tilassa olevan lapsen auttamista takaisin yhteyteen esimerkiksi rauhoittavan puheen, kosketuksen ja myötätuntoisen huomioinnin avulla. Kanssasäätelyn avulla lapselle muodostuneet onnistuneet säätelystykset luovat pohjaa itsesäätelytaitojen kehitykselle. (Sajaniemi – Suhonen – Nislin – Mäkelä 2015: 82- 85.)

MindUP™-ohjelmaa on tutkittu Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen vuonna 2015 aloittamassa Pieni Oppiva Mieli-tutkimushankkeessa, jossa harjoitellaan tunne- ja tietoisuustaitoja päiväkotikäikäisten kanssa MindUP™-ohjelmaa soveltaen, mutta muuten sitä ei laajemmin ole tutkittu Suomessa varhaiskasvatuksen tai peruskoulun kentällä. Pieni Oppiva Mieli on osa LASSO – Lasten stressinsäättely ja oppiminen – tutkimushanketta, jonka tavoitteena on tutkia päiväkodeissa olevien lasten ihmissuhteiden vaikutusta heidän käyttäytymiseensä, kehitykseensä ja oppimiseensa. (Helsingin yliopisto 2015; LASSO-hanke n.d.) Pieni Oppiva Mieli-tutkimushankkeen alustavat tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että ohjelma vaikuttaa myönteisesti lasten käyttäytymiseen ja tunne-

taitoihin. Pieni Oppiva Mieli -tutkimushanke on myös osa The Hawn Foundationin rahoittamaa tutkimusta, jonka kehittämistehtävänä on soveltaa varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa MindUP™-ohjelmaan. (Pieni Oppiva Mieli n.d.)

2 Tietoisen ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelu osana varhaiskasvatusta

2.1 Yhteistyöpäiväkodista ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteista

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda lapsiryhmän arkeen työkaluja niin aikuisille kuin lapsillekin rentoutumisen ja tietoisen läsnäolon, sekä huomaavaisen olemisen harjoitteluun. Opinnäytetyön yksi tavoite oli päiväkodin vakituisen henkilökunnan perehdyttäminen, jotta opinnäytetyön kautta tulevat opit jäisivät päiväkodin arkeen opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Opinnäytetyössä harjoiteltiin 3-4-vuotiaiden pienryhmässä rentoutumista ja tietoista olemista erilaisten leikkien ja harjoitteiden avulla MindUP™-menetelmään pohjautuen. Ohjaustuokioissa harjoiteltiin leikkilisten harjoitteiden avulla muun muassa oman kehon tuntemusten huomioimista, rauhoittumisen menetelmiä sekä aistien aktivoitumista.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusviraston alaisuudessa toimiva päiväkotikantakaupungissa. Lasten, perheiden ja työntekijöiden anonymiteetin turvaamiseksi päiväkodin nimeä ei kerrota opinnäytetyössä. Päiväkodissa toimii kaksi ryhmää, joilla on omat toimintatilansa. Päiväkodilla on oma piha, jonka lisäksi läheinen puisto on ryhmien aktiivisessa käytössä. Päiväkodin sisätilat ovat kodinomaiset, ja positiiviseen ja lämmenheimiseen tunnelmaan on panostettu. Opinnäytetyö toteutettiin päiväkodin pientenryhmässä, jossa työskenteli kolme lastenhoitajaa, joista itse toimin osa-aikaisena, sekä lastentarhanopettaja. Päiväkotiryhmän, jossa toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin, lapset olivat iältään 0-4-vuotiaita, joista isoimpien, 3-4-vuotiaiden, kanssa toteutettiin kattavammin opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Lapsiryhmän henkilökunta oli motivoitunut työstään ja sen kehittämisestä. Päiväkodin toiminta perustui valtakunnallisiin varhaiskasvatusta koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin.

Päiväkodissa toteutetaan aktiivisesti pienryhmätoimintaa, mutta päiväkotipäivän aikana on tilanteita, joissa koko ryhmä on hetkellisesti samassa tilassa, esimerkiksi ruokailuhetket. Ryhmässä on eniten 2-3-vuotiaita, joiden on tutkimuksissa havaittu kokevan erityisen paljon stressiä päiväkotipäivän aikana. (Keltikangas - Järvinen 2012: 79; Watamura – Donzella – Alwin – Gunnar 2003: 1006.) Tästä syystä päädyimme yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa valitsemaan opinnäytetyön aiheeksi rauhoittumisen ja tiedostamisen keinoja harjoittavien pienryhmätuokioiden järjestämisen nimenomaan 3-4- vuotiaille, jotka kehityksensä puolesta voivat hyötyä tämän tyylisestä toiminnasta.

Päiväkodin toiminta ja tavoitteet noudattavat varhaiskasvatuslakia, kuten myös opinnäytetyön toteutus ja toiminta. Varhaiskasvatuslain määrittämät varhaiskasvatuksen tavoitteet ovat:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 36/1973 § 2a)

Opetushallituksen syksyllä 2016 julkaisemassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen keskeisiksi arvoiksi määritellään yhdenvertaisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja moninaisuus, sekä lapsuuden itseisarvo. Lapsen oikeutta tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi korostetaan, kuten myös jokaisen lapsen ainutlaa-

tuisuuden ja arvokkuuden omana itsenään huomioimista. Varhaiskasvatuksen perusteissa määriteltävä pedagogiikka ja oppimiskäsitys korostavat positiivista oppimisympäristöä, sekä leikin merkitystä lapsen oppimiselle. Varhaiskasvatus tukee lasten oikeutta ilmaista itseään ja oikeutta leikkiin, joka on merkittävä tekijä oppimista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään myös lapsen oikeus käsitellä tunteita sekä ristiriitoja. (Opetushallitus 2016: 19.) Samat arvot ja periaatteet ovat osa tätä MindUP™-ohjelmaa, sen teoreettista perustaa ja tätä opinnäytetyötä.

Opinnäytetyöstä ja sen toteuttamisesta sovittiin yhteistyöpäiväkodin henkilökunnan kanssa keväällä 2016. Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusviraston linjan mukaan hain opinnäytetyötä varten tutkimusluvan kesällä 2016, jossa kuvasin opinnäytetyön aihetta ja taustaa, toiminnallista osuutta ja sen aikataulua, miten päiväkodin henkilökuntaa, lapsia ja lasten vanhempien informoidaan, miten opinnäytetyössä huomioidaan eettiset näkökulmat ja miten se julkistetaan. Tämän lisäksi otin yhteyttä MindUP™-ohjelman kehittäneeseen The Hawn Foundationiin varmistaakseni, että ohjelman käyttö tämän opinnäytetyön osana on luvallista, sillä en ole koulutettu MindUP™-ohjaaja. Lasten vanhemmat täyttivät lupakyselyn (Liite 1.), jossa antoivat suostumuksensa lapsensa osallistumiseen opinnäytetyön toteutukseen. Toimintaan osallistuminen oli lapsille täysin vapaaehtoista.

2.2 Lapsi osana ryhmää

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsella on oikeus ilmaista itseään niillä keinoilla, joita hänellä on. Myös yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen ovat lapsen oikeuksia. Lapsen oikeus on rakentaa identiteettiään ja käsitystä itsestään osana ryhmää. (Opetushallitus 2016: 19.) Joukkoon kuulumisen kokemukset ja niiden kautta sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy ovat päiväkodissa tärkeässä roolissa. Syvimmät ilon tunteet syntyvät erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Sajaniemi – Mäkelä 2014: 137). Ihmisellä on luontainen taipumus auttaa ja ottaa toisia huomioon. Tieteellisesti on voitu osoittaa, että jo pieni vauva kokee mielihyvää havaitessaan lohduttamista ja toisen paha mieli aiheuttaa vauvassa saman reaktion. Vaikka reiluus ja toisten huomioiminen sekä auttaminen olisivat ihmisen synnynnäisen moraalin ilmentymiä, täytyy näitä taitoja kuitenkin harjoitella, ja hyvántahtoista ja palkitsevaa sosiaalisuutta vahvistaa. (Ojanen 2014: 215; Sajaniemi – Mäkelä 2014: 146.)

Ryhmässä toimiminen vaatii sosiaalisten taitojen sekä itsesäätelyn harjoittelua, eikä se ole aina helppoa. Varhaiskasvatus tapahtuu ryhmässä, joten ryhmässä toimimisen harjoittelu on olennaista. Päiväkotipäivän aikana lapsi on sosiaalisessa kanssakäymisessä jopa usean kymmenen ihmisen kanssa, joista suurin osa vielä itsekin harjoittelee ryhmässä toimimista, ja päivät ovat toisinaan hyvinkin tiukasti aikataulutettuja. Ryhmään kuulumisen tunne ja sen vahvistaminen auttaa jokaista ymmärtämään omaa ja toisten ainutlaatuisuutta ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Ryhmässä toimiminen vaatii kasvavalta lapselta paljon, ja aikuisella on merkittävä rooli sen opettelussa, samalla tasapainoillen mahdollisimman yksilöllisen huomioimisen ja yhteisöllisyyden tukemisen kanssa. (Sajaniemi – Mäkelä 2014: 152- 153). MindUP™-ohjelma tukee aiemmin mainittujen osa-alueiden kehittymistä ja valikoitui osaltaan myös tästä syystä opinnäytetyössä käytettäväksi menetelmäksi.

3 Teoreettiset lähestymistavat

3.1 Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo

Englanninkielinen termi *mindfulness* tarkoittaa tässä kontekstissa hyväksyvää tietoista läsnäoloa (Pennanen 2014: 97). Tässä opinnäytetyössä käytän myös termiä tiedostava läsnäolo. Tietoisuustaitojen lisäksi *mindfulness* pitää sisällään hyväksyvää läsnäoloa, ei-tuomitsevuus on merkittävä *mindfulness* piirre. Vaikka hyväksyvän tietoisien läsnäolon juuret ovat buddhalaisessa filosofiassa, tässä opinnäytetyössä toteutettava toiminta on kuitenkin täysin ideologioihin ja uskontoihin sitoutumatonta, kuten *mindfulness*-toiminta länsimaissa harjoitettuna usein on. Länsimaissa hyväksyvää tietoista läsnäoloa on käytetty menestyksekkäästi muun muassa psykoterapiassa ja psykiatriassa, esimerkiksi kivunhallinnassa sekä masennuksen hoidossa. (Lehto 2014: 86; 96.) Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla voidaan vahvistaa keskittymiskykyä, älykkyyttä ja mielenterveyttä. Ne vaikuttavat aivoissamme tunteidenhallintaan, onnellisuuteen ja henkiseen sekä fyysiseen kestävyysalueisiin. Kun mieli on rauhallinen, myös fyysinen keho rentoutuu. (Willard 2010: 8.)

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tietoisuutta nykyhetkestä, tilanteista ja tunnetiloista, sellaisena kuin se näyttäytyy (Lehto 2014: 92). Tietoinen läsnäolo voidaan käsittää myös osallisuuden tai sitoutuneisuuden tunteeksi, sekä uusien asioiden ja ilmiöiden huomioimiseksi (Langer 2013: 618). Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa missä ja milloin vain, yksi keino on keskittyä esimerkiksi omaan hengitykseen, joka on myös osa MindUP™-menetelmää ja tätä opinnäytetyötä.

Nykyhetkeen myönteisesti ja hyväksyvästi suhtautuminen on tärkeä osa tiedostavaa läsnäoloa. Myös negatiivisten tunteiden annetaan olla, eikä niitä pyritä muuttamaan, mutta tiedostetaan, että negatiiviset tunteet menevät ajallaan ohi. Tietoisien läsnäolon yksi ulottuvuus on etäisyyden ottaminen ja välittömän reaktion viivästyttäminen, esimerkiksi päiväkotiympäristössä voidaan harjoitella sitä, ettei harmistus purkautuisi aggressiivisena käytöksenä, vaan tilanteessa on muitakin toimintamahdollisuuksia. Toisten huomioiminen ja auttaminen, sekä itsesääätely ovat ryhmässä toimiessa tärkeitä harjoiteltavia taitoja. (Lehto 2014: 93- 94.)

Koska tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteet ovat sellaisia, että lapset voivat ne opittuaan tehdä niitä myös omatoimisesti sekä improvisoida niiden käyttöä, toimivat ne myös lasta voimaannuttavasti. Lapset oppivat keinoja rauhoittaa itseään, keskittämään huomiotaan, ja aktiivista toimijuutta ja kokemista elinympäristössään. (Willard 2010: 9.) Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoittelulla voidaan myös tukea lapsen luontaista kiinnostusta ympäröivistä asioista ja ilmiöistä (Willard 2010: 57).

Kun tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoituksia tehdään lasten kanssa, on hyvä kiinnittää huomiota omaan puheeseen, pitää se selkeänä ja rauhallisena. Puheen tarkkailun lisäksi oman kehonkielen tarkkailulla ja rauhoittamalla vahvistetaan harjoiteltavien asioiden havainnollistumista. On tärkeää kertoa lapsille selkeästi, mitä ollaan tekemässä ja mitä hyötyä siitä heille voi olla. Myös lapsia innostavan ilmapiirin ylläpitäminen on keskeistä, ketään ei pakoteta mukaan toimintaan, vaan sen olisi tarkoitus pysyä mukavana yhdessä tekemisenä. Varsinkin pienten lasten kanssa leikillisyyden ylläpitäminen on tärkeää lasten kiinnostuksen ylläpitämiseksi. (Willard 2010: 23- 25.) Kuten muussakin lasten kanssa tehtävässä toiminnassa, on tiettyjen rutiinien luominen hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoittelussa toimivaa, kuten ajankohdan ja miljöön, sekä toteutettavan toiminnan suhteen (Willard 2010: 27).

3.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen

Lapset eivät opi yksin, vaan yhteistyössä varhaiskasvatuksen henkilökunnan, opettajien, ikätovereiden sekä perheen tuen ja kannustuksen avulla. Kouluilla ja varhaiskasvatusyksiköillä on suuri merkitys terveiden lasten kasvattamisesta, niin kognitiivisen kuin sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen näkökulmasta. (Durlak – Dymnicki – Schellinger – Taylor – Weissberg 2011: 2) Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen tieteellisesti osoitettu etu on siinä, että lapsi käyttäytyy ja menestyy akateemisesti paremmin saadessaan osallistumismahdollisuuksia ja tunnustusta pro-sosiaalisesta käyttäytymisestä (Hawkins – Smith – Catalano 2004: 147).

Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ajatuksena on, että oppiminen on hedelmällisintä kannustavassa oppimisympäristössä. Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen avulla lapset saavat ja soveltavat tietoa, asenteita sekä taitoja, joiden avulla he voivat ymmärtää ja säädellä tunteita, asettaa ja saavuttaa positiivisia päämääriä, oppia empatiataitoja, ylläpitää positiivisia ihmissuhteita ja tehdä vastuullisia päätöksiä (CASEL 2015; Durlak ym. 2011: 2).

Sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen sisältävät viisi päätäittoa: itseohjautuvuus, itsetietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, ihmissuhdetaidot sekä sosiaalinen tietoisuus. Itseohjautuvuus on kykyä säädellä tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi stressinhallinta haastavassa tilanteessa, impulssien kontrollointi ja itsensä motivointi. Itsetietoisuudessa painotetaan tunteiden ja ajatusten tunnistamista, sekä niiden vaikutuksen toimintaan tiedostaminen. Myös itsevarmuus ja optimismi nähdään osana itsetietoisuutta. (CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8.)

Vastuullinen päätöksenteko pitää sisällään kykyä tehdä päätöksiä, omassa toiminnassa sekä sosiaalisissa tilanteissa, jotka pohjautuvat eettisiin pohdintoihin, toiminnan seurauksien realistiseen arviointiin sekä omaan ja muiden hyvinvointiin huomioimiseen. Selkeä kommunikointi, aktiivinen kuunteleminen, epäasiallisen sosiaalisen painostuksen vastustaminen, neuvotteleminen sekä avun antaminen ja vastaanottaminen ovat merkittäviä ihmissuhdetaitojen osa-alueita. Näiden taitojen avulla yksilö pystyy luomaan ja ylläpitämään terveitä ihmissuhteita erilaisten ihmisten sekä ryhmien kanssa. Sosiaalinen tietoisuus on kykyä asettua toisen asemaan, eli kokea empatiaa erilaisista lähtökohdista ja kulttuureista tulevia kohtaan. Sosiaalisten ja eettisten toimintanormien ymmärtäminen,

sekä ympärillä olevien ihmisten ja ihmisryhmien voimavarojen ja tuen tiedostaminen on myös osa sosiaalista tietoisuutta.(CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8.)

3.3 Positiivinen pedagogiikka ja luonteenvahvuudet

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen psykologiaan, joka on monihaarainen tieteenala, ja jonka tavoitteena on löytää henkilökohtaiset vahvuudet ihmisistä ja näin parantaa sekä yksilön että yhteisöjen hyvinvointia ja kohdalle osuvista vaikeuksista selviämistä. Positiivisessa psykologiassa ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöiden tutkiminen ovat keskeisessä asemassa. Positiivinen psykologia ”tarkastelee eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta”, kun perinteinen psykologia on keskittynyt mielen sairauksiin ja poikkeamiin, ja niiden hoitamiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2014a: 19, 23; Ojanen 2014: 10.)

Positiivisen pedagogiikan tutkimuksen ja toiminnan keskiössä ovat lasten osallisuuden tukeminen, vahvuuksien huomaaminen ja tukeminen sekä myönteiset tunteet ja niiden vaikutus lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen (Kumpulainen – Mikkola – Rajala – Hilppö – Lipponen 2014: 225; Vuorinen 2015). Positiivinen pedagogiikka pyrkii tukemaan lasten hyvinvointia ja oppimista varhaiskasvatuksessa ja koulussa. Sosiaalisilla suhteilla ja yhteisöillä on iso asema positiivisessa psykologiassa, ja oppimisen sosiaalista, emotionaalista ja kulttuurista ulottuvuutta halutaan painottaa (Kumpulainen ym. 2014: 227). Positiivisessa pedagogiikassa lasta ja oppimista tarkastellaan suhteessa tämän toimintaympäristöön. Vastoinikäymisiä ja vaikeuksia ei jätetä huomiotta, mutta niitä tarkastellaan positiivisesta näkökulmasta, mahdollisuuksina kasvaa ja kehittyä. (Kumpulainen ym. 2014: 228.)

Positiivisen pedagogiikan perusajatuksiin kuuluu yhteisöllisen ja myönteisen toimintakulttuurin luominen, joka vahvistaa lasten osallisuutta ja toimijuutta, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja oppimista, sekä lisää lasten hyvinvointia. Yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri tukee myös kasvatuskumppanuuden rakentumista, jonka pohja on luottamuksellisessa ja tasa-arvoisessa kanssakäymisessä. Myönteiset tunteet ja lasten henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistaminen nähdään oppimisen ja hyvinvoinnin lisääjinä ja mahdollistajina. (Kumpulainen ym. 2014: 228- 230.) Tunteet ja tunnetilat vaikuttavat oppimiseen, motivaatioon ja energisyyteen. Päiväkodin työntekijällä on merkittävä vastuu siitä, minkälaista tunneilmapiiriä hän levittää kasvatusympäristössä, sillä tunnetilat ovat

hyvin tarttuvaisia. Lapsi tarkkailee jatkuvasti aikuisen toimintaa ja reaktioita. (Uusitalo-Malmivaara 2014a: 22- 23.) Stressaantuneet ja epätasapainoiset aikuiset saattavat tahdomattaan ja huomaamattaan luoda stressaantuneita lapsia (Willard 2010: 1).

Positiivisen pedagogiikan menetelmien perusta on, että päiväkodin työntekijän tulee huolehtia siitä, että olosuhteet sekä työvälineet osallistavat lapsia ja auttavat heitä kehittymään yksilöinä osana yhteisöä. Oppimisympäristöjen ja opetusmenetelmien tulee tukea tätä tavoitetta. Lasta kannustetaan aktiiviseen toimijuuteen, elämäkokemustensa havainnointiin ja tunnetilojen ja henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistamiseen. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on oppia tuntemaan lapsi ja ymmärtää hänen kokemusmaailmaansa, ja lisätä lasten keskinäistä positiivista vuorovaikutusta. (Kumpulainen ym. 2014: 232- 233.)

Varhaiskasvatuksen perusteissa määritelty pedagogiikka ja oppimiskäsitys korostavat positiivista oppimisympäristöä. Jokainen lapsi kohdataan ainutlaatuisena yksilönä, hänen vahvuuksiaan ja osallisuuttaan tuetaan. (Opetushallitus 2016: 19.) Varhaiskasvatuksen näkökulmasta positiivisen psykologian ja pedagogiikan etuja ovat keskittyminen positiiviseen näkökantaan elämästä sekä ihmisen luonteen vahvuuksien korostaminen. Positiivisessa psykologiassa pyritään keskittymään ihmisen vahvuuksiin ja hyveisiin, ja monien positiivisen psykologian sovelluksille vahvana taustana toimii psykologien Petronin ja Seligmanin *Values in Action* (VIA) eli hyveet toiminnassa-hanke (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 64- 65). VIA- hankkeen luonteen vahvuuksien määrittely keskittyy ihmisten hyveisiin, ja erityisesti siihen, mitkä luonteen vahvuudet mahdollistavat ”hyvän elämän”, jonka määrittelemisen jo itsessään ei ole yksinkertaista (Park 2013: 135).

VIA-hankkeen luonteen vahvuudet määritellään kymmenen kriteerin perusteella:

1. Vahvuudella on merkitystä täyttymyksellisen ja hyvän elämän luomisessa yksilölle itselleen ja muille
2. Jokaisella luonteen vahvuudella on itsessään moraalinen arvonsa
3. Luonteen vahvuuksien näkyminen ei heikennä ketään muuta
4. Luonteen vahvuudelle ei ole aina helppo löytää vastakohtaa
5. Vahvuuden on näyttävä henkilön käytöksessä, ajatuksissa, tunteissa tai toiminnoissa siten, että sitä voidaan arvioida
6. Vahvuus poikkeaa muista luokitelluista vahvuuksista, eikä vahvuutta voi purkaa osiksi, jotka sisältyisivät muihin vahvuuksiin
7. Luonteen vahvuudet näkyvät laajalti hyväksytyissä esikuvissa
8. Vahvuuden ihmelapsia on olemassa (vain osassa vahvuuksista)
9. Myös vahvuuksien puuttumista tavataan

10. Luonteenvahvuuksien kehittymistä tuetaan erilaisin keinoin (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 67- 69)

VIA-luokittelussa viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys toimivat päähyveinä. Näiden hyveiden alapuolelle on kerätty luonteenvahvuuksia, jotka ilmentävät hyveitä käytännössä. Hankkeen tavoitteena oli kuvata luonteenvahvuuksia mahdollisimman universaalisti sekä rajatusti. (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 66; VIA Institute on Character 2016; Park 2013: 137; Ojanen 2014: 117.) Tutkimuksessa, johon osallistui vastaajia 54 kansallisuudesta eri maanosista, yleisesti hyväksytyimpiä luonteenvahvuuksia olivat ystävällisyys, reiluus, kiitollisuus sekä avarakatseisuus. Tuloksista voitiin myös vetää johtopäätös, että lapsuudessa sekä nuoruudessa hyvinvointia tukevat luonteenvahvuudet pysyvät merkittävinä myös aikuisuudessa, mutta kypsymisen tuloksena myös uudet luonteenvahvuuden piirteet liittyvät hyvinvointiin. (Park 2013: 139- 140.)

Taulukko 1. VIA-luokittelun 6 hyvealuetta ja 24 niihin lukeutuvaa vahvuutta Petersonin ja Seligmanin mukaan (Uusitalo-Malmivaara 2014c).

| Hyve | Luonteenvahvuus |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I Viisaus ja tieto, tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet | 1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Oppimisen ilo 4. Avomielisyys-avarakatseisuus 5. Näkökulmanottokyky |
| II Rohkeus, emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdattaessa | 6. Totuudellisuus 7. Urheus 8. Sinnikkyys 9. Into |
| III Inhimillisyys, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen | 10. Ystävällisyys 11. Rakkaus 12. Sosiaalinen älykkyyys |
| IV Oikeudenmukaisuus, taidot joita tarvitaan yhteisössä elämisessä | 13. Reiluus 14. Johtajuus 15. Ryhmätyötaidot |
| V Kohtuullisuus, kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta | 16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely |
| VI Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi | 20. Kauneuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Uskonnollisuus |

Kaikki taulukossa esitetyt hyveet ja niihin lukeutuvat vahvuudet ovat nähtävissä päiväkodin arjessa. Jokaisessa lapsessa on nähtävissä luonteenvahvuuksia eri hyveistä. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tehtävänä on olla sensitiivisiä ja tuntea lapsiryhmän lapset, jotta jokaisen jo olemassa olevat luonteenvahvuudet huomioitaisiin ja niitä sekä muita luonteenvahvuuksia pystyttäisiin tukemaan ja vahvistamaan.

Lasten kanssa heidän luonteenvahvuuksiensa pohtiminen voi tuoda lapselle tärkeitä onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksia, ja vahvistaa itsetuntemusta. Eräässä auttamista kuvaavassa tutkimuksessa osalle tutkimukseen osallistuneista lapsista oli kerrottu heidän olevan avuliaita, osalla ei. Ne, joille oli tutkimuksen alussa kerrottu olevan avuliaita, auttoivat enemmän toiseen ryhmään verrattuna. (Ojanen 2014: 2015.) Näin ollen positiivisten luonteenpiirteiden ja vahvuuksien sanoittaminen voi parhaimmillaan vaikuttaa välittömästi lapsen toimintaan suhteessa itseen ja muihin. Positiivista palautetta ja kehuja ei mielestäni voi olla liikaa missään elämänvaiheessa, varsinkaan lasten kanssa, jotka vasta rakentavat identiteettiään, työskennellessä. Tärkeää kuitenkin on, että kehuu asiasta, lapsen täytyy voida luottaa siihen, että kehu on vilpitön.

3.4 Itsesäätely ja kanssasäätelyn merkitys

Jo syntyessään lapsella on voimakas tarve yhteyteen sellaisen aikuisen kanssa, joka antaa lämpöä, ravintoa, unta ja turvaa, eli takaa hänen hengissä selviämisensä. Tämä hoivajärjestelmä tuo ihmiselle mielihyvää ”aistimuksellisesta läheisyydestä”, eli lämmöstä, miellyttävästä kosketuksesta ja lempeästä puheäänestä. Hoivaamisen avulla aikuinen pyrkii myös säätelmään lapsen stressitasoa sopivalle tasolle. (Sajaniemi – Mäkelä 2014: 139.) Hoivaamisen lisäksi kiintymyssuhteessa merkittävää on tunteiden säätelyn harjoittelu. Tunteiden säätely tapahtuu aluksi yhdessä hoitajan kanssa niin, että aikuinen auttaa lasta tunnetiloissa seuraamalla lapsen mielialoja sekä suuntaamalla omaa toimintaansa niiden mukaan. Hoitaja auttaa negatiivisen tunnekokemuksen yli, lohduttaa ja rauhoittaa lasta sekä herättää positiivisia tunteita, eli toimii lapsen tunteiden säätelijänä. (Keltikangas-Järvinen 2012: 27.) Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuuttamme, auttavat huomaamaan vaaran ja muuttamaan toimintavalmiuttamme, vaikuttavat havainto- ja ajattelutoimintoihimme sekä auttavat sosiaalisen elämän sujuvuudessa (Kokkonen 2010: 11- 13).

Sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta omien tunteiden hallinta, mielialan säätely ja itsekontrolli ovat merkittäviä taitoja. Lapsi opettelee ilmaisemaan tunteitaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla, itsekontrollin saavuttaminen on pitkä prosessi, joka kehittyy vielä pitkään kolmen ensimmäisen ikävuoden jälkeenkin. (Keltikangas-Järvinen 2012: 28.) Itsesäätely voidaan määrittää siten, että siinä ”on kyse ihmisen kyvystä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa” (Aro 2011: 10). Ilman aikuisen apua stressivalpastumisen säätelyssä, eli ilman kanssasäätelyä, lapsen taipumus reaktiivisuuteen vahvistuu. Lapsen stressijärjestelmä aktivoituu ja olo muuttuu levottomaksi, jos hänen taitonsa eivät riitä kyseisessä tilanteessa. Silloin lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja tilanteeseen sopivaa avustamista löytääkseen uusia tapoja toimia haastavassa tilanteessa. (Sajaniemi ym. 2015: 39- 40.)

Ilman onnistuneita säätelykokemuksia lapsi ei opi itsesäätelyä. Näitä kokemuksia lapsi saa aikuisen kanssasäätelyn välityksellä, sillä itsesäätelyä ei voi oppia yksin, vaan kokemus itsestä peilautuu toisen ihmisen kautta. Kanssasäätelyllä tarkoitetaan säätelemättömässä tilassa olevan lapsen auttamista takaisin yhteyteen rauhoittavalla puheella, kosketuksen avulla, ja ennen kaikkea myötätuntoisella huomiolla. Yhteys toisiin on ihmisille palkitsevaa ja hyväksi aivoille. (Sajaniemi ym. 2015: 82- 85.) Lasta ei pidä jättää yksin yhteyden katketessa toisiin, vaan aikuisen tulee reagoida siihen siten että lapsi saavuttaa taas yhteyden. On tärkeää, että lapsi kokee tulevansa huomatuksi ja kuulluksi, mikä toimii suojana liian suureksi kasvavaa stressiä vastaan. (Sajaniemi ym. 2015: 88.)

Itsesäätely ei tarkoita ainoastaan tunteiden ja reaktioiden välitöntä säätelyä, vaan itsesäätely on merkittävä osa suunnitelmallista sekä päämääräistä toimintaa. Ihmiset ovat pääsääntöisesti tyytyväisempiä, kun he kokevat etenevänsä päämääriään kohti, ja että heillä itsellään on vaikutusmahdollisuuksia (Maddux 2013: 889). Päiväkodin henkilökunnalla on merkittävä rooli vanhempien rinnalla säätelytaitojen opettamisessa ja yhdessä harjoittelemisessa. Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri päiväkodissa mahdollistaa onnistuneiden säätelykokemusten kertymistä, ja itsesäätelytaitojen opettelua.

Turvallisuuden tunne päiväkodissa on merkittävää lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Siihen vaikuttaa lapsen kokemus saamansa hoivan laadusta, ja siitä, kuinka päiväkodin henkilökunta huomioi hänet ja hänen tarpeensa. Vaikka lapsi saisi lämpöä ja huolenpitoa kotona, on sen puuttuminen päiväkotipäivän aika tutkimustulosten mukaan lähes yhtä haitallista kuin tilanne, jossa lapsella ei ole emotionaalisesti tärkeää

henkilöä toimintaympäristöissään. (Rusanen 2011: 194.) Luodakseen pohjan kiintymyssuhteen syntymiselle päiväkodin työntekijän on oltava aloitteellinen, olla läsnä sensitiivisesti. Lapsen kiintymyssuhde ensisijaiseen kiintymyskohteeseen määrittää kiintymystä myös päiväkodin henkilökuntaan ainakin lapsen aloittaessa päiväkodissa. Tyypillisesti pieni lapsi kiintyy yhteen häntä hoitavaan päiväkodin työntekijään voimakkaammin kuin toisiin, ja onkin hyvä pohtia, miten tällaisen kiintymyssuhteen syntyä ja ylläpitämistä voitaisiin tukea varhaiskasvatuksessa. (Rusanen 2011: 199- 205.)

4 Menetelmälliset ratkaisut

4.1 Osallistujat

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin 3-4- vuotiaiden lasten pienryhmän kanssa, jossa oli kuusi lasta. Ryhmä pidettiin pienenä, jotta jokainen lapsi pystyttäisiin huomioimaan mahdollisimman hyvin. Toimintatuokiot järjestettiin päiväkotiryhmän vanhimista lapsista koostuvan pienryhmän kanssa johtuen käsiteltävistä aiheista ja lasten ikätason huomioimisesta. Osa pienryhmän lapsista oli kaksikielisiä, mikä täytyi huomioida ohjauksen puheessa ja ohjaaja havainnollisti omalla tekemisellään kaikkia harjoitteita ja leikkejä.

Kolmevuotias pystyy jo yhdistämään kaksi ajatusta tai tunnetta toisiinsa, kun aiemmin sen hetkinen reaktio oli ikään kuin irrallinen siihen johtaneesta syystä. Lapsi osaa jo järkeillä olevansa vihainen, koska ystävä löi häntä, sen sijaan, että toteaisi olevansa vihainen. Lapsi alkaa ymmärtää tapahtumien syy-seuraussuhteita, kuinka eri aikaan tai eri paikassa tapahtuneet ja tapahtuvat asiat liittyvät toisiinsa. Nämä taidot luovat perustan omien tunteiden hienovaraiselle erottelulle, kuvitellun ja toden erottamiselle, sekä omien tunteiden, ajatusten ja toiminnan erottamisen toisten vastaavista. Lapsen on mahdollista järkeillä, perustella ja väitellä toisten kanssa, sekä vastata ”miksi”-kysymyksiin. (Greenspan – Wieder 2006: 32.) Lapsi harjoittelee aistihavaintojensa lajittelua usealla ulottuvuudella, esimerkiksi ajanmääreiden tai sijainnin ulottuvuudella, sekä havainnoi aistihavainnon ja tunnereaktion yhteyttä toisiinsa. Tämä vaatii kykyä järjestää aistien tuomaa tietoa. (Greenspan – Wieder 2006: 32- 33.)

Kieli mahdollistaa yksilön vuorovaikutuksen ympäristönsä kanssa (Sajaniemi ym. 2015: 71). Kolmevuotiaan puhe on usein ymmärrettävää ja itsensä ilmaiseminen puheen avulla onnistuu hyvin. Lapsi pystyy tarkastelemaan omaa toimintaansa, mutta tarvitsee tässä usein aikuisen tukea, kuten leikkitilanteissa muiden lasten kanssa. Lapsen on hankala kuunnella ja vastata keskusteluun jos hän on samanaikaisesti keskittynyt muuhun kiinnostavaan toimintaan. Leikkitilanteessa aikuinen voi toimia ikään kuin tulkkina, että erilaiset ideat ja toiveet leikin suhteen tulevat kuulluksi ja ymmärretyksi leikkijöiden välillä. (Sajaniemi ym. 2015: 73.) Kielitaito laajenee 2-4-vuotiaana nopeasti ja kolmannen ikävuoden aikana roolileikki tulee mukaan lapsen leikkeihin. Suunnittelu ei ole vielä suuressa osassa roolileikissä, ja lapsi tarvitsee usein aikuisen apua. (Nurmi – Ahonen – Lyytinen, H. – Lyytinen, P. – Pulkkinen – Ruoppila 2015: 24, 69.)

3-vuotias tiedostaa jo olevansa yksilö, ja on tietoinen siitä, että toiset arvioivat hänen toimintaansa. Tämän ikäisillä lapsilla on myös suuri halu miellyttää hoitajiaan. Lapsi oppii muita seuraamalla liittämään eri tunnetiloja eri käyttäytymisen muotoihin, ja näin oppii ympäröivän yhteisön moraalikäyttäytymistä ja toimimaan arvostettuja päämääriä kohti. Tämän ikäinen lapsi ei osaa vielä aina tunnistaa omia tai toisten tunnetiloja, niihin johtaneita syitä ja miten niiden tulisi hyväksytysti reagoida. (Lindsey 2013: 308) Näiden taitojen harjoittelu korostuu myös päiväkotiryhmässä ja tämän opinnäytetyön toteutuksessa.

4.2 MindUP™-ohjelma

MindUP™ on opinto-ohjelma, jonka tavoitteena on 15 opintoalueen avulla kasvattaa lasten sosiaalista ja emotionaalista tietoisuutta, edistää psykologista hyvinvointia ja tukea akateemista menestystä. MindUP™-ohjelman avulla lapset oppivat, kuinka heidän aivonsa toimivat erilaisissa tilanteissa ja miten niitä voi harjoittaa oppimisen, tunteiden sekä reaktioiden näkökulmasta. Lapset oppivat, että he pystyvät itse vaikuttamaan omassa kehossaan tapahtuviin reaktioihin, ja oppivat tulkitsemaan niitä. Käytettäessä MindUP™-ohjelmaa varhaiskasvatuksessa itsesääätelyn opettelu on keskiössä. (The MindUP Curriculum 2011: 6, 21; The Hawm Foundation n.d.)

MindUP™-ohjelman kehittäjiä ovat The Hawm Foundation, jonka tavoitteena on lasten sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tukeminen oppisen ohjelmien avulla, sekä Scholastic Inc., joka kustantaa opetus- ja kasvatusalan kirjoja sekä koulutusmateriaaleja.

MindUP™-ohjelman pohjana toimivat neurotieteellinen tutkimuskenttä, tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteet, sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen sekä positiivinen psykologia (The MindUP Curriculum 2011: 8).

MindUP™- ohjelma antaa lasten kanssa työskenteleville sekä lapsille helppoja harjoitteita ja tietoa joita käyttää itsesäätelyn ja itsetunnon harjoittamiseen. MindUP™-ohjelma korostaa oppimisen hauskuutta ja lapsille ominaisten oppimistapojen tukemista, aiheet esitellään lapsia innostavasti ja ongelmaratkaisukyvyyn, keskustelun ja tutkivan oppimisen ilmapiiriä tuetaan. Taiteen eri alueet tukevat oppimisprosessia ja lapsia kannustetaan neuvomaan toisiaan ja tekemään päätöksiä yhdessä ikätovereiden kanssa.(The MindUP Curriculum 2011: 7.)

MindUP™- ohjelmassa käsiteltäviä osa-alueita ovat muun muassa aivot ja niiden toiminta jossain määrin, tietoinen oleminen ja tietoisuuden keskittäminen, aistien tietoinen käyttäminen, oman asenteen vaikutus itseän ja toisiin sekä kiitollisuuden osoittaminen. (The MindUP Curriculum 2011: 19). Koko MindUP™-ohjelman käsittely opinnäytetyössä olisi vaatinut lähes koko toimintakauden toteutusajaksi, joten päädyimme yhdessä henkilökunnan kanssa rajaamaan opinnäytetyön toteutusosaan mukaan otettavat MindUP™-osa-alueet. Valitsimme käsiteltäviksi aihealueiksi hengittämisen sekä sen käytön harjoittelun rentoutumisen ja keskittymisen näkökulmasta, huomaavaisen ajattelun ja toiminnan, aivojen toiminnan sekä luonteenvahvuudet. Koska tämän opinnäytetyö toteutettiin 3-4- vuotiaiden lasten kanssa, aivojen toimintaa käsiteltiin suhteellisen vähän ja hyvin yksinkertaistaen.

4.3 *Huomaa hyvä!/-* toimintakortit luonteenvahvuuksiin tutustumisen tukena

”Hyvä luonne kasvaa hyvällä ja hyvä luonne ennakoi hyvinvointia.” kirjoittavat Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara teoksessaan *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*, jonka tueksi he ovat luoneet *Huomaa hyvä!/-* toimintakortit, joita sovelsin osana opinnäytetyön toteutusta (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 27; Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016b). Osa MindUP™-ohjelman teoreettista pohjaa olevan sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen perusajatus on, että oppiminen on hedelmällisintä kannustavassa oppimisympäristössä, joten *Huomaa Hyvä!/-* toimintakortit sopivat hyvin tukemaan opinnäytetyön toteutusta ja tavoitteita (CASEL

2015; Durlak ym. 2011: 2). Luonteen vahvuuskortit toimivat luonteen vahvuuksien havainnollistamisen apuna, ja niissä olevat kuvaukset kyseisestä luonteen vahvuudesta ovat kirjoitettu selkeästi ja lapsille ymmärrettävällä tavalla. Omien luonteen vahvuuksien tunnistamisen avulla voidaan tukea lapsen itsevarmuuden syntyä sekä optimismia osana itsetietoisuutta (CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8).

Huomaa hyvä!-kirja sekä toimintakortit ovat kehitetty ensisijaisesti koulumaailmaan käytettäväksi, mutta ovat mielestäni sovellettavissa myös varhaiskasvatukseen. *Huomaa hyvä!* –toimintakorteissa esitellään 26 luonteen vahvuutta tiivistetyssä muodossa. Ne antavat myös vinkkejä miten kutakin luonteen vahvuutta voisi lasten kanssa lähestyä, miten luonteen vahvuuksia voi havaita ja kuinka niitä voi vahvistaa (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016b). Tässä opinnäytetyössä aloitimme luonteen vahvuuksiin tutustumisen pienryhmässä, mutta prosessi jatkui opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päätyttyä osana päiväkotiryhmän arkea. *Huomaa hyvä!* –toimintakortit otettiin myös osaksi suunnitteilla olevaan ”Viikon henkilö”-projektiin, josta tarkemmin Pohdinta-kappaleessa.

5 Opinnäytetyön toteutuksen osa-alueet

Opinnäytetyön toteutukseen kuului päiväkotiryhmän henkilökunnan perehdyttäminen, toiminnan dokumentointi päiväkotiryhmän suljetussa Facebook-ryhmässä, sekä toimintatuokioiden järjestäminen lapsiryhmälle, joissa harjoittelimme erilaisia hengitysharjoituksia, huomaavaista ajattelua ja toimintaa, aivojen toimintaa, sekä luonteen vahvuuksien tunnistamista ja nimeämistä. Pidin 3-4-vuotiaiden pienryhmälle toiminnallisia tuokioita noin neljän viikon ajan iltapäivisin välipalan jälkeen. Työskentelin opinnäytetyön toteutuksen aikana osa-aikaisena lastenhoitajana yhteistyöpäiväkodissa, ja tämä oli ainoa aika, jolloin henkilökunnan työvuorojen ja kunkin vuoron työtehtävien mukaan tuokiot oli mahdollista järjestää. Tavoitteena oli, että opinnäytetyön teoreettiset lähestymistavat ja menetelmälliset ratkaisut sisällytetään ryhmän arkeen siten, että ne toteutuvat muun toiminnan ohessa saumattomasti.

Kuvailen opinnäytetyön toteutusta aihealueiden mukaan rajaamalla. Jokaisen lasten kanssa käsiteltävän aihealueen käsittelyyn oli varattu aikaa noin viikko, jonka jälkeen aiemmin käsitellyt aiheet ja harjoitukset olivat mukana tulevilla toimintatuokioilla, sekä

tavoitteen mukaisesti osana ryhmän arkea. Jokainen toiminnallinen tuokio noudatti samanlaista kaavaa, jossa aloitimme *hengityshetkeksi* nimeämällämme hengitysharjoituksella, jonka jälkeen käsitelimme kunkin viikon aihealuetta, ja päätimme toimintatuokiot loppurentoutukseen. Loppurentoutuksessa lapset makoilivat tyynyllä, syvään hengittäen, ja kuuntelivat triangelin ääntä. Kun kosketin lapsen olkapäätä, hän sai nousta ja lähteä seuraavaan toimintaan. Kuiskasin lapselle hänen noustessaan kiitokset osallistumisesta ja jonkin pienen positiivisen huomion kyseisestä toimintakerrasta.

5.1 Tiimin perehdytys

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli, että toimintamallit jäisivät päiväkotiryhmän jokapäiväiseen toimintaan, ja tämä toteutuu varmimmin henkilökunnan perehdyttämisellä. Päiväkotipäivän aikana lapset ovat eri aikuisten kanssa näiden työvuoroista riippuen, joten uusien ”arkirutiinien” ylläpitämiseen tarvittiin koko päiväkotiryhmän henkilökunnan sitoutuminen. Kuten positiivisen pedagogiikan perusajatuksiin kuuluu, yhteisöllisen ja myönteisen toimintakulttuurin luominen, joka vahvistaa lasten osallisuutta ja toimijuutta, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja oppimista, sekä lisää lasten hyvinvointia, oli merkittävä osa opinnäytetyöhön kuuluvaa henkilökunnan perehdytystä. Positiivisen pedagogiikan ja toimintailmapiirin luominen päiväkotiympäristössä lähtee ennen kaikkea siellä työskentelevistä aikuisista, jotka omalla toiminnallaan antavat esimerkin lapsille siitä, miten kohtaamme ja huomioimme toisemme ja itsemme. (Kumpulainen ym. 2014: 228- 230; Uusitalo-Malmivaara 2014a: 22- 23.)

Perehdytys aloitettiin keväällä 2016, jolloin päiväkotiryhmän henkilökunnan kanssa keskusteltiin ja ideoitiin opinnäytetyön aiheesta, menetelmistä ja toteutustavoista. Syksyllä 2016 perehdytys oli suunniteltu osaksi jokaviikkoisia tiimi-kokouksia, joissa oli tarkoitus kertoa kustakin aihealueesta ja jakaa perehdytysmateriaalia. Perehdytysmateriaali sisälsi keskeisten teoreettisten lähestymistapojen perusteet, kuvauksen MindUP™-ohjelmasta ja *Huomaa hyvä!*-toimintakorttien käyttöön luonteenvahvuuksia käsiteltäessä, sekä kunkin käsiteltävän osa-alueen teoriaa sekä käytännön harjoituksia ja tehtäviä, joita lasten kanssa teimme.

5.2 Toiminnan dokumentointi

Dokumentoinnin avulla vanhemmat saadaan osallisiksi päiväkodin toimintaan, se lisää avoimuutta ja tukee kasvatuskumppanuutta ja vuorovaikutuksellista ilmapiiriä (Kumpulainen ym. 2014: 233). Hyödynsin opinnäytetyön toteutusosan dokumentoinnissa päiväkotiryhmälle perustettua salaista Facebook-ryhmää, jossa suurin osa lapsiryhmän vanhemmista on jäsenenä. Toiminnalliseen osuuteen osallistuneista pienryhmäläisistä jokaisen vanhempi tai vanhemmat ovat Facebook-ryhmän jäseniä, joten opinnäytetyöstä tiedottaminen ei asettanut perheitä eriarvoiseen asemaan. Päiväkotiryhmässä on ilmoitustaulu, mutta vanhemmilta saadun palautteen perusteella opinnäytetyön tiedonvälitys ja dokumentointi painottui Facebook-ryhmään, jonka vanhemmat olivat kokeneet erittäin toimivaksi tiedonvälityksen kanavaksi. Ilmoitustaululla on erilaisia ilmoituksia ja yhteystietoja, joten sieltä ilmoitukset eivät välttämättä osu silmään yhtä hyvin kuin Facebook-ryhmän ilmoituksen kautta. Vanhemmat ovat myös kertoneet, etteivät aina lasta tuodesaan tai hakutilanteessa muista katsoa ilmoitustaululla olevia viestejä.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa varhaiskasvatuksen järjestäjä veloitetaan kertomaan huoltajille varhaiskasvatuksen tavoitteista ja toiminnasta, ja opinnäytetyöprosessissa pyrittiin osallistamaan huoltajia mahdollisimman paljon. Koska työaikani puitteissa tapasin huoltajia harvoin, koin, että Facebook-ryhmän avulla kanssakäyminen oli luonnollisin ja välittömin tapa. Ryhmä ja päivitykset mahdollistivat huoltajien aktiivisen kommentoinnin ja palautteen annon. (Opetushallitus 2016: 16.) Kaikkien pienryhmätöimintaan osallistuneiden lasten huoltaja/huoltajat olivat Facebook-ryhmän jäseniä, joten sen käyttö ei eriarvoistanut lapsia tai huoltajia. Jos osa huoltajista ei olisi ollut Facebook-ryhmän jäsenenä, olisi tietoa ja keskustelunavauksia jaettu päiväkodin info-tilalla.

Liitin Facebook-ilmoituksiin useimmiten aiheeseen liittyvän kuvan, joiden avulla vanhemmat voivat yhdessä lapsen kanssa palata aikaisemmin tapahtuneeseen toimintaan. Tällaiset dokumentoinnin muodot toimivat vuorovaikutusta edistävästi, erilaiset dokumentit, kuten valokuvat tai piirustukset, auttavat lasta palaamaan menneisiin myönteisiin hetkiin yhdessä muiden kanssa tai itsenäisesti (Kumpulainen ym. 2014: 233; Opetushallitus 2016: 37). Opinnäytetyön toteutusosan dokumentointi Facebook-ryhmän kautta antoi minulle mahdollisuuden toiminnan arviointiin, sekä suoran palautteen saamiseen vanhemmilta, joita muuten tapasin vain harvoin.

5.3 Hengityshetket

Hengitykseen keskittyminen rauhoittaa kehoa, laskee sykettä ja verenpainetta, sekä keskittää huomion. Kontrolloitu hengitys niin sanotusti syrjäyttää taistelee, pakene tai jähmety-reaktion, kontrolli siirtyy tietoisien ajattelun alueelle, ja näin vähentää levottomuutta tai ahdistuneisuutta. (The MindUP Curriculum 2011: 43.) Hengityksestä, sen tehtävistä ja hyödyistä keskustelemalla, sekä hengitysharjoituksia opettelemalla, lapset saavat keinoja itsensä rentouttamiseen ja rauhoittamiseen. Lapset oppivat myös erilaisia hengitystekniikoita leikinomaisesti. Hengitysharjoitusten tekeminen oli osa koko opinnäytetyön toteutusosaa, ja niitä tehtiin jokaisen toimintatuokion yhteydessä.

Prosessi aloitettiin tutustumalla The Core Practice-harjoitukseen, joka vapaasti suomennettuna tarkoittaa MindUP™-ohjelman ydinharjoitusta. Nimesimme tämän harjoituksen lasten kanssa ”Hengityshetkeksi”. Tässä harjoituksessa lapset oppivat pysähtymään hetkeen, kuuntelemaan tarkkaavaisesti ja keskittymään omaan hengitykseensä. Tämän lyhyen harjoituksen avulla lapset oppivat niin sanotusti hiljentämään mielensä ja ovat avoimia uusien asioiden oppimiselle. Ennen harjoituksen tekemistä lapset saivat tutustua triangeliin soittimena. Jokainen lapsista sai kokeilla, minkälaisia ääniä triangelistä lähtee. Näin varmistettiin, että triangelin ääni on lapsille tuttu. Harjoituksessa lapset istuvat risti-istunnassa määrättyssä paikassa, esimerkiksi matolla, kädet sylissä, silmät kiinni. Jos silmien sulkeminen on lapselle epämukavaa, pidetään katse käsissä harjoitteen ajan. (The MindUP Curriculum 2011: 42; Willard 2010: 67.) Tämä harjoite toimii esimerkiksi siirtymätilanteiden jälkeen uuden toiminnan alkaessa (Willard 2010: 27).

Harjoitus alkaa omalle paikalle istuutumisella, jonka jälkeen ohjeet kerrataan: ”Istu omalle paikallesi. Anna käsien levätä sylissäsi. Korvat kuuntelevat huomaavaisesti, ollaan aivan hiljaa. Pidä silmäsi kiinni tai katse sylissäsi. Soitan äänen triangelilla, keskity kuuntelemaan sitä niin kauan kuin pystyt. Hengitä syvään. Soitan äänen uudelleen, kuuntele taas niin kauan kuin pystyt. Kun et enää kuule triangelin ääntä, avaa silmäsi. Hengityshetki päättyy.” Hengityshetkiä toteutettiin yleensä noin kaksi kertaa joka päivä. Ensimmäinen hengityshetki oli juuri ennen ruokailua, ulkoilun päätyttyä. Toinen hengityshetki oli välipalan jälkeen, jolloin pidin opinnäytetyöhön kuuluvia toimintatuokioita.

Toinen hengitysharjoitus, johon tutustuimme, oli hengittäminen jonkin pienen esineen kanssa. Hengitysharjoituksessa lapsi käy selinmakuulle, pieni lelu tai esine asetetaan vatsan päälle ja syvään hengittäessä katsotaan, kuinka esine liikkuu hengityksen mu-

kana. Tämän harjoituksen avulla havainnollistetaan sitä, kuinka ilma täyttää keuhkot sisäänhengityksessä, ja ulos hengittäessä ilma poistuu keuhkoista. Samaa voi havainnollistaa puhaltamalla ilmapalloon ilmaa. (The MindUP Curriculum 2011: 48.) Tämän harjoituksen tarkoituksena oli myös tutustuttaa lapset niin sanottuun vatsahengitykseen, eli palleahengitykseen, jolloin hapenottokykymme paranee suhteessa kevyempään rintahengitykseen (Willard 2010: 12).

Teimme myös ”hengityskaveri”- harjoituksia, jossa istutaan sylikkään lattialla, kädet helästi toisen ympärillä, ja hengitetään samaan tahtiin. Tällä harjoituksella lapsille havainnollistui toisen läheisyyden ja kosketuksen rauhoittava ja rentouttava vaikutus. (Martin – Seppä – Lehtinen – Törö 2014: 269.) Nämä opitut hengitysharjoitukset kulkivat läpi koko opinnäytetyöprosessin, ja niitä tehtiin päivittäin eri tilanteissa, muun muassa siirtymätilanteiden yhteydessä. Kannustin lapsia tekemään hengitysharjoituksia myös kotona ja opettamaan niitä perheenjäsenilleen.

5.4 Aivojen keskeiset osa-alueet itsesäätelyn ja oppimisen näkökulmasta

Kuten jo tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa käsittelevässä kappaleessa todettiin, on sen yksi merkittävä ulottuvuus etäisyyden ottaminen ja välittömän reaktion viivästyttäminen. Lasten kanssa harjoitellaan omien tunteidensa ja reaktioidensa syitä ja seurauksia kansasäätelyn avulla. (Lehto 2014: 93- 94.) Itsesäätelyn näkökulmasta itsetietoisuuden, omien tunteiden ja toiminnan tunnistamista, sekä niihin johtavia kehon reaktioita on tärkeää opetella. (CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta omien tunteiden hallinta, mielialan säätely ja itsekontrolli ovat merkittäviä taitoja. Täydellisen itsekontrollin saavuttaminen ei ole realistista edes aikuisilla ja opinnäytetyön yksi viesti lapsille oli, että kaikki käyttäytyvät joskus siten, mikä ei kyseisessä tilanteessa ole toivottavaa. (Keltikangas-Järvinen 2012: 28.)

Miten voimme oppia reagoimaan eri tavalla, auttaa aivojamme tekemään viisaita päätöksiä siitä mitä sanomme tai teemme? Halusin ylläpitää mahdollisimman keskustelevaa ilmapiiriä esittämällä lapsille kysymyksiä siitä, mitä he tietävät aivoista ja mitä haluaisivat oppia lisää. Lapset osasivat kertoa, missä aivot sijaitsevat, mutta muuten heidän tietämyksensä aivoista oli vähäistä. Esittelin lapsille kolme ajattelun ja oppimisen näkökulmasta merkittävää aivojen aluetta, mantelitumake, hippokampus sekä etuotsalohko, hyvin yksinkertaistaen (Goleman 2011: 26- 27). Tämän avulla lapset ymmärtävät, kuinka

tunteet muodostuvat, ja että heillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten he toimivat tilanteessa. Lapset saavat valmiuksia opetella ohjata ja säädellä käytöstään, esimerkiksi rauhoittamalla itsensä stressaavassa tilanteessa tai tarkkaavaisuutensa kohdentamisessa. Nämä valmiudet antavat lapsille pohjan myös oman oppimisen kontrolloimiseen. (The MindUP Curriculum 2011: 26.)

Jokaiselle aivoalueelle annettiin lempinimet ja hahmot, jotka kuvaavat kyseisen aivoalueen toimintaa. Manteliumake toimii aivojen "vahtikoirana", joka suojelee meitä uhkilta ja vaaroilta. Kun lapsi on positiivisessa tunnetilassa, manteliumake lähettää saapuvaa tietoa tietoiseen, ajattelevaan ja järkeilevään osaan aivoista. Jos lapsi on negatiivisessa tunnetilassa, esimerkiksi stressaantunut tai peloissaan, manteliumake estää tiedonkulun, jolloin järkevä ajattelu ja päätöksen teko ei ole mahdollista. Tällöin lapsi toimii reflektiivisesti, niin sanotussa taistele, pakene tai jäähmety-tilassa. (The MindUP Curriculum 2011: 27; Goleman 2011: 27.)

Hippokampus, eli "Hippo-virtahepo", auttaa reaktion säätelmissä kun olemme peloisamme tai uhkaavassa tilanteessa. Hippokampus on muistin ja oppimisen niin sanottu kassakaappi, jossa oppimamme tieto ja taidot ovat tallessa. Se vastaanottaa tietoa havainnoista, jäsentelee ja varastoi tiedot puskurivarastoon, josta ne myöhemmin siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Manteliumake ja hippokampus ovat osa limbistä järjestelmää, jossa autonomisten toimintojen, motivaation ja tunteiden säätely tapahtuu, ja joka yhdistää tunnetiloja muistiin tallentuneisiin fyysisiin tuntemuksiin. (The MindUP Curriculum 2011: 27.)

Etuotsalohko on kuin aivojemme "Viisas Pöllö", joka on oppimisen, järkeilyn ja ajattelun keskus. Limbisen järjestelmän vastaanottama tieto syötetään etuotsalohko kuoreen, joka kontrolloin päätöksentekoa, kohdentaa huomion, sekä mahdollistaa lukemisen ja kirjoittamisen oppimisen, ymmärtämisen ja niin edelleen. Etuotsalohko säätelee tunteiden hallintaa, riskien arvioimista, tulevaisuuden ennakoimista sekä ongelmanratkaisua. (The MindUP Curriculum 2011: 27; Goleman 2011: 26- 27.)

Aivoalueiden esittelyssä käytin apuna julistetta, jossa käsiteltävät aivojen alueet oli korostettu eri väreillä. Liitin julisteeseen jokaisen aivoalueen lempinimen tai hahmon kuvan, jotta se olisi mahdollisimman havainnollistavaa. Näytimme omista päistämme, missä kohtaa eri osa-alueet sijaitsevat, ja havainnollistimme aivojen kokoa liittämällä omat

nyrkkimme yhteen. Pohdimme myös, miksi aivot ovat ihmiselle niin tärkeitä, sekä missä muissa asioissa aivot ovat avainasemassa kuten liikkuminen, puhuminen ja niin edelleen. (The MindUP Curriculum 2011: 27- 28.)

Poimin MindUP™-ohjelmasta pienille lapsille soveltuvia aivojen toimintaan liittyviä pohdintaisen aiheita. Yksi tehtävä oli pohtia, mikä aivoalue kussakin väittämässä on kyseessä. Tässä muutama esimerkki väittämistä: ”Tämä osa auttaa muistamaan ystävien nimet (hippokampus)”, ”Tämä osa on ihan otsan takana ja auttaa meitä tekemään hyviä päätöksiä (etuotsalohko)”, ”Säikähdät kovaa ääntä. Mikä osa aivoistasi on toiminnassa? (mantelitulake)”. Tätä pohdintatehtävää kannattaa kokeilla, kun aivoalueet ovat tulleet hieman tutummaksi. (The MindUP Curriculum 2011: 33.) Toinen pienille lapsille sopiva harjoitus oli pohtia, onko kyseessä oleva tilanne lapsista pelottava vai ei. Kerroin erilaisia tilanteita, kuten vuoristoradassa ajaminen tai käärmeeen näkeminen, ja lapset saivat näyttää hymynaama-korttia tai korttia, jossa oli surulliset kasvot, sen mukaan, kokivatko he kyseisen tilanteen pelottavana. Tämän harjoituksen tavoitteena oli antaa lapsille esimerkki siitä, että vaikka aivomme ovat rakenteeltaan samanlaiset, ne reagoivat ihmisestä riippua erilaisissa tilanteissa eri tavalla. (The MindUP Curriculum 2011: 32.)

Iso osa läpi opinnäytetyön toteutusosaa on ollut käsiteltävien aihealueiden havainnollistaminen lapsille satujen kautta. Useimmissa toimintatuokioissamme ja arjessa niiden ulkopuolella olemme tarkastelleet lukemiemme satujen hahmojen toimintaa ja siihen vaikuttaneita syitä, miten he olisivat voineet kyseisessä tilanteessa toimia toisin ja niin edelleen. Erilaisissa arjen tilanteissa muisteltiin, mikä aivoalue on ollut toiminnassa, miten kyseisessä tilanteessa olisi voinut ”rauhoittaa Vahtikoiran” eli mantelitulakkeen ja milloin ”Viisas-Pöllö” eli etuotsalohko oli auttanut tekemään hyviä päätöksiä ja niin edelleen. Satujen valinta oli sekä aikuislähtöistä että lapsilähtöistä. Veikkaan, että lähes kaikista saduista on mahdollista saada aikaan yllä kuvatuun mukaista pohdintaa ja keskustelua.

5.5 Huomaavainen ajattelu ja toimiminen

Huomaavaisen ajattelun ja toimimisen harjoittelu antaa lapsille valmiuksia tehdä vakaita päätöksiä, eivätkä he ole tunteidensa ohjailtavissa. Tässä osassa MindUP™-ohjelmaa ja tämän opinnäytetyön toteutusta lapset oppivat eron huomaavaisuuden ja sen välillä, että joku ei ole huomaavaista. Kuten aivojen toimintaa käsitellessämme kiinnitimme huo-

miota siihen, kuinka mantelimumake voi negatiivisessa tunnetilassa estää viestin pääty-
mistä tietoiseen ajatteluun ja päätöksentekoon etuotsalohkossa, vaikuttaa sama meka-
nismi myös huomaavaisen ja ei-huomaavaisen ajattelun ja toiminnan välillä. (The Min-
dUP Curriculum 2011: 34- 35.) Huomaavainen ajattelu ja toiminta tarkoittavat yksinker-
taistaen sitä, että aivomme ehtivät ajatella tilannetta ennen kuin toimimme, kun taas sil-
loin, kun emme ole huomaavaisia, toimimme ajattelematta emmekä kiinnitä huomiota
havaintoihimme.

Huomaavaisen ajattelutavan ja toiminnan harjoittelemisella on vahva eettisen ajattelun
taitojen kehittymisen tukemisen tavoite. Opetushallitus linjaa Varhaiskasvatussuunnitel-
man perusteissa eettisen ajattelun taitojen kehittymisen tukemista pohtimalla erilaisissa
tilanteissa esiintyviä tai lapsia askarruttavia eettisiä kysymyksiä. Ystävyyteen, sekä oi-
kean ja väärän erottamiseen liittyvät aiheet ovat hyviä esimerkkejä lasten eettisistä poh-
dinnan aihealueista. (Opetushallitus 2016: 43.)

Aloitimme huomaavaisuuden harjoittelemisen yksinkertaisella harjoituksella. Istuimme
mukavasti paikoillamme, suljimme silmämme ja kuuntelimme ympäriltämme kuuluvia ää-
niä (Willard 2010: 49). Avattuamme silmämme, keskustelimme siitä, mitä olimme kuul-
leet ja miltä se oli tuntunut. Toistimme harjoituksen, ja lapset pystyivät erottamaan use-
ampia eri ääniä kuin ensimmäisellä kuuntelukerralla.

Tärkeää huomaavaisuuden käsittelyssä oli, etteivät lapset sekoita huomaavaista tai ei-
huomaavaista merkitsemään samaa kuin hyvä tai paha (The MindUP Curriculum 2011:
38). Korostin lapsille, että kukaan ei ole aina huomaavainen ja annoin esimerkkejä tilan-
teista, joissa en itse ole ollut huomaavainen. Kun aivoilla on aikaa miettiä näkemäämme
tai kuulemaamme, ja sitä miten siihen reagoimme, ajattelemme ja toimimme huoma-
vaisesti. Yksi keino, jolla voimme antaa aivoillemme aikaa miettiä vaikkapa silloin, kun
jokin asia ärsyttää, on vetää syvään henkeä käsi rinnalla ja laskea kymmeneen.

Huomaavaisuus-käsitettä havainnollistettiin lukemalla erilaisia väittämiä, joista lapset
erottivat huomaavaista ja ei-huomaavaista toimintaa. Jos väittämä oli huomaavaista toi-
mintaa, nostettiin peukalo ylös, jos ei, peukalo käännettiin alas. (The MindUP Curriculum
2011: 38.) Samaa mallia käytettiin myös lukemalla satuja, ja pohtimalla, oliko kunkin
hahmon toiminta tai ajattelu huomaavaista vai ei. Kannustin lapsia huomaavaiseen ajat-
teluun ja toimintaan, sekä huomaamaan sitä ympärillään. Henkilökunta kiinnitti lasten

huomion tällaiseen toimintaan päiväkotipäivän aikana erilaisissa tilanteissa ja tilanteita sanoitettiin lapsen kanssa. Tämän tarkoituksena oli konkretisoida sitä, kuinka huomaa-vainen ajattelu ja toiminta voi ilmetä hyvin erilaisissa arkisissa tilanteissa.

5.6 Luonteenvahvuudet tutuiksi

Osa varhaiskasvattajan ammattitaitoa on tunnistaa luonteenvahvuuksia jokaisessa lapsessa. Kasvatuksellisesta näkökulmasta positiivisen ja pystyvän minäkuvan luominen on lapsen kasvun kannalta tärkeää. Luonteenvahvuuksiin tutustumisen tavoite opinnäytetyössä oli tukea lasten osallisuutta, huomioida heidän vahvuuksiaan sekä tukea niitä. Luonteenvahvuuksien tunnistamisella pyrin tukemaan positiivista oppimisympäristöä sekä tuoda lapsille myönteisiä tunteita suhteessa itseensä ja toisiin. (Kumpulainen – Mikola – Rajala – Hilppö - Lipponen 2014: 225; Vuorinen 2015.) Lähdimme tutustumaan luonteenvahvuuksiin Uusitalo-Malmivaaran sekä Vuorisen *Huomaa Hyvä!*-toimintakorteilla, joissa jokaisessa on kuvattu yksi luonteenvahvuus sekä vinkkejä kyseisen luonteenvahvuuden käsittelyyn lasten kanssa (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016b). Opinnäytetyön toteutuksen aikana ehdimme tutustua kolmeen luonteenvahvuuteen, jonka jälkeen jatkoimme luonteenvahvuuksien käsittelyä osana päiväkodin toimintaa, jota ei ole kuvattu tässä opinnäytetyössä.

Valitsin opinnäytetyön toteutusosassa käsiteltäviksi luonteenvahvuuksiksi ystävällisyyden, reiluuden ja huumorintajun. Koin, että tässä ryhmässä nämä luonteenvahvuudet ovat jossain määrin jo entuudestaan tuttuja käsitteitä. Luonteenvahvuuksien käsittelyn aloittaminen juuri näillä luonteenvahvuuksilla tuntui luontevimmalta ja mahdollisesti helpoimmalta lasten kanssa käytävien pohdintojen näkökulmasta. Pienten lasten kanssa luonteenvahvuuksia käsiteltäessä ei mielestäni olekaan olennaista se, että kaikki 26 luonteenvahvuutta käsiteltäisiin lyhyessä ajassa, vaan että ikätasoisesti helpoiten ymmärrettävissä olevat luonteenpiirteet otettaisiin mukaan puheeseen ja toimintaan.

Ensimmäinen luonteenvahvuus, jota käsitelimme, oli ystävällisyys. Ystävällisyys on prososiaalista, ja hyvin tarttuvaa. Se vaikuttaa positiivisesti ihmisten välisiin suhteisiin, mutta myös minäkäsitykseen. Ystävällisyyden esille nostamisen voi vaikuttaa myönteisesti koko päiväkotiyhteisöön. (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 210- 211.) Aloitimme tuokion tutulla hengityshetkellä, jonka jälkeen kerroin, että lokerooni oli ilmestynyt har-

maa laukku, jota en saanut auki, eikä minulla ollut aavistustakaan siitä, miten se on lokerooni joutunut. Arvuuttelimme lasten kanssa, että kuka laukun on lokerooni jättänyt sekä mitä se sisältää. Tutkiessamme laukkuja tarkemmin huomasimme, että siihen oli liitetty pieni viesti, jossa Supersankari kertoi halunneensa jättää meille yllätyksen. Vies-tissä Supersankari myös kertoi, että saisimme laukun lukon avattua yhdessä keksimäl-lämme taikasanalla. Innokkaimmat lapset ehdottivat heti kokeiltavia taikasanoja, mutta laukku aukesi vasta, kun kaikkien ideat oli yhdistetty taikasanaksi: ”Abrakadbra-valtes-syltes-ihahahaa-ihahahaa”, ja taikasanaa lausuesssa piti kuunnella huomaavaisesti kel-lon raksutusta.

Supersankarin laukun sisältä paljastui luonteenvahvuuskortti eli supervoima. Tutkimme ensin kortissa olevaa kuvaa ja arvuuttelimme mistä siinä mahtaa olla kyse. Supersankari oli kirjoittanut korttiin viestin, jossa kertoi kyseessä olevan ystävällisyys-supervoima, jonka hän haluaa antaa lapsille. Pohdimme yhdessä lasten kanssa, mitä ystävällisyys heidän mielestään tarkoittaa, millaisia ovat ystävälliset sanat ja teot (Uusitalo-Malmi-vaara – Vuorinen 2016a: 213). Lapset huomasivat yhtäläisyyksiä aiemmin käsittele-määmme huomaavaisuus-käsitteeseen.

Supersankari oli kirjoittanut korttiin myös ystävällisyys-tehtävän, kehupiirin. Istuimme pii-riin, jossa jokainen vuorollaan sanoi jotain ystävällistä kaverille. Kävimme ensin kierrok-sen järjestyksessä, että varmasti kaikki saavat kehuja, jonka jälkeen vähän ohjattuna jatkoimme kierrosta siten, että kehun sai sanoa kelle tahansa. Kehupiirin jälkeen kes-kustelimme siitä, miltä kehuja vastaanottaminen sekä antaminen tuntuivat. Lapset ker-toivat, että molemmat tuntuivat hyvältä. (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 213.) Ennen loppurentoutusta teimme lasten toiveesta hengityskaveri-harjoituksen, joka on kuvattu Hengitysharjoitukset-kappaleessa.

Seuraava luonteenvahvuus, johon tutustuimme, oli reiluus, eli kaikkien tasapuolinen ja ystävällinen kohtelu (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 168). Olimme jättäneet Su-persankarin laukun lokerooni, että hän löytäisi sen sieltä ja voisi mahdollisesti jättää meille lisää supervoimakortteja tai muita viestejä. Kun aloituksen hengityshetken jälkeen avasimme laukun taikasanalla, paljastui sisältä uusi luonteenvahvuuskortti. Kuten aikai-semminkin, tutkimme ensin korttia ja siinä olevaa kuvaa, sekä sitä, mitä reiluus tarkoittaa ja esimerkkejä siitä, kun on itse toiminut reilusti tai joku toinen on ollut sinua kohtaan reilu

(Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 172). Tämä toimintakerta pidettiin hyvin lyhyenä, sillä arvioin lapsiryhmän tarvitsevan fyysisesti aktiivisempaa toimintaa kyseisenä hetkenä. Päätimme toimintatuokion loppurentoutukseen, jonka jälkeen lähdimme ulkoilemaan.

Kolmas käsittelemämme luontevahvuus oli huumorintaju. Huumorintaju käsittää elämän tarkastelua myönteisestä näkökulmasta sekä leikillisyyttä. Huumorintaju on sosiaalista älykkyyttä. Huumori ja nauru rentouttavat, sekä vähentävät stressihormonien määrää, ja sitovat ihmisiä yhteen. (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 126- 128.) Alun hengityshetken jälkeen avasimme taikasanalla Supersankarin laukun, ja kertosimme jo aiemmin oppimamme supervoimat eli luontevahvuudet. Esittelin uuden luontevahvuuskortin, ja tutkimme korttia yhdessä lasten kanssa. Luin Supersankarin kirjoittaman viestin, eli luontevahvuuskortin takapuolelle kirjoitetun kuvauksen, huumorintajusta luontevahvuutena. Pohdimme yhdessä huumorintajun merkitystä, ja miksi jokin asia naurattaa yhtä, muttei toista. Supersankari oli pakannut laukkuun myös pahvimukeja, joita lapset ihmettelivät. Paljastui, että mukeissa on näkymätöntä naurujuomaa, jota juomalla pienen kulauksen alkaisi hihityttämään, ja ison kulauksen juomalla nauru kasvaisi (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 132). Aloitimme varovasti pienillä huikilla, ja juoma tepsii! Jatkoimme naurujuomilla kippistelyä pitkän aikaa.

Lukiessamme päiväkotipäivän aikana kirjoja, pohdimme hahmojen luontevahvuuksia samalla kun teimme huomioita hahmojen huomaavaisesta ajattelusta ja toiminnasta. Pohdimme myös päiväkotipäivän aikana ilmenneitä tilanteita, minkälaisia luontevahvuuksia niissä oli noussut esille ja miltä kukin tilanne tuntui. Kuten jo aiemmin luontevahvuuksia käsittelevässä kappaleessa pohdittiin, on positiivisten piirteiden, luontevahvuuksien, sekä huomaavaisen ajattelun ja toiminnan huomioinnilla ja sanoittamisella parhaassa tapauksessa välitön vaikutus siihen, minkälaista käyttäytymistä se vahvistaa (Ojanen 2014: 2015).

6 Arviointi

6.1 Menetelmällisten ratkaisujen soveltuvuus

Opinnäytetyön tavoitteena oli harjoitella 3-4- vuotiaiden pienryhmässä tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteiden avulla itsesääätelytaitoja, lisätä lasten osallisuutta, sekä oman kehon ja mielen reaktioiden ymmärrystä. MindUP™-ohjelma toimintamenetelmänä toimi soveltaen 3-4-vuotiaiden kanssa. Pienryhmän lapset olivat alusta asti innoissaan ”hengityshetkestämme” ja niissä toteutetusta toiminnasta. Tosin ensimmäisessä hengityshetkessä osalla lapsista oli haastavaa keskittyä. Syynä oli todennäköisesti uuden toiminnan aiheuttaman jännitys, ja siitä johtunut stressijärjestelmän valpastuminen. (Sajaniemi ym. 2015:35- 36.)

Hengitysharjoitukset eri muodoissaan jäivät selkeimmin osaksi päiväkotiryhmän arkea, niitä tehtiin erilaisissa siirtymissä sekä lasten leikeissä. Erilaiset hengitysharjoitukset olivat lapsille mieluisia. Lapset sisäistivät nopeasti MindUP™-ohjelman ydinharjoituksen, jonka nimesimme lasten kanssa ”Hengityshetkeksi”. Tämä harjoitus auttoi lapsia pysähtymään hetkeen, ja se toimi hyvin uuteen toimintaan siirtyessä mielen rauhoittajana. (The MindUP Curriculum 2011: 42.) Hengityksen merkitys itsensä rauhoittamisessa ja tietoisien läsnäolon tukena kiinnosti lapsia, ja he olivat innoissaan mukana muissakin hengitysharjoituksissa, erityisesti kaverin kanssa tehtävä ”Hengityskaveri”-harjoitus oli lapsille mieluinen. Lapset muistivat myös arkisissa tilanteissa, miten he voivat rauhoittaa itseään hengityksen avulla esimerkiksi ollessaan ärsyntyneitä tai pelokkaita.

Aluksi pohdimme, missä aivot sijaitsevat ja minkälaisia tehtäviä niillä on. Lapset eivät osanneet nimetä aivojen tehtäviä, osa lapsista osasi näyttää missä aivot sijaitsevat. Esittelin lapsille kolme ajattelun ja oppimisen näkökulmasta merkittävää aivojen aluetta (manteliumake, hippokampus sekä etuotsalohko) hyvin yksinkertaistaen (Goleman 2011: 26- 27). Aivojen käsittelyä olisi voinut pohjustaa jollakin aivoihin liittyvällä sadulla tai lasten tietokirjalla, mutta en etsinnöistä huolimatta löytänyt näin pienille lapsille soveltuvaa kirjaa, joka olisi ollut erityisen yksinkertaistava. Monet aivojen toimintaa käsittelevät kirjat oli suunnattu kouluikäisille. Koin, että aivoja monimutkaisemmin käsittelevät kirjat olisivat tehneet vieraan asian käsittelystä sekavampaa, mutta toisaalta ne olivat voineet toimia oikein hyvin aiheeseen johdattajana.

Erityisesti lapset pitivät käsiteltävien aivoalueiden nimeämisestä ja niiden lempinimistä. Aivoalueiden pohtiminen leikillisemmin niiden lempinimien avulla näytti helpottavan aiheen ymmärtämistä. Lapset kiintyivät ”Vahtikoiraan”, ja löysivät päiväkodista ihan oikean

vahtikoiran, pehmolelukoiran. Pohdimme myös lukemiemme satujen hahmojen toimintaa, ja miten kunkin hahmon aivoalueet olivat toimineen kussakin tilanteessa. Lapset osasivat antaa hahmoille vinkkejä, miten ne olisivat voineet rauhoittaa ”Vahtikoiransa”, eli mantelitulmakkeen, ja tehdä viisaita päätöksiä ”Viisaan-Pöllön” avustuksella. Arvioimme myös arkisissa tilanteissa lasten kanssa eri aivoalueiden toimintaa, mikä toi aiheita vahvemmin osaksi lasten elämää.

Huomaavaisen ajattelun ja toiminnan harjoittelu tuotti jo melko lyhyessä ajassa positiivisia tuloksia. Lapset ottivat huomaavaisen ajattelun ja toiminnan huomioinnin menetelmänä käyttämämme peukun näyttämisen aktiivisesti osaksi oman ja toistensa toiminnan pohtimiseen ja palautteen antamiseen. Lapset antoivat toisilleen positiivista palautetta, mutta reagoivat myös tilanteissa, joissa kokivat, ettei kaverin toiminta ollut huomaavaista. Päiväkotiryhmässä on jo ennen opinnäytetyöprosessia panostettu positiivisen palautteen antamiseen, ja tämän ikäiset lapset ovat luontaisesti herkkiä tarttumaan toisten käytöksessä ilmeneviin epäkohtiin, joten on mahdotonta määritellä näin lyhyen ajan sisällä, kuinka suuri vaikutus opinnäytetyössä toteutetulla toiminnalla on ollut lasten ajatteluun ja käyttäytymiseen.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa lasten kanssa tehdyt tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteet toimivat lapsia voimaannuttavasti. Lapset käyttivät ja sovelsivat harjoitteita päiväkotipäivän aikana sekä kotona opettaen niitä myös perheenjäsenilleen. Sen lisäksi, että lapset oppivat keinoja joilla muun muassa rauhoittaa itseään ja keskittämään huomiotaan, saivat he toimia ikään kuin asiantuntijoina päiväkotiryhmässä sekä perhepiirissään opettaessaan esimerkiksi erilaisia hengitysharjoituksia. (Willard 2010: 9.)

Näin lyhyen ajanjakson perusteella on vaikea sanoa, vahvistiko opinnäytetyön toiminnallinen osuus lasten keskittymiskykyä, älykkyyttä tai mielenterveyttä, joita tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla voidaan vahvistaa. Oli kuitenkin huomattavissa, että lapset rentoutuivat toimintakerroillamme tehdessämme tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoituksia. (Willard 2010: 8.) Mielen rauhoittaminen rentoutti myös lasten fyysistä kehoa, ja lapset jaksoivat keskittyä käsiteltävään aiheeseen hyvin lukuun ottamatta yhtä toimintakertaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli opetella tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteiden avulla myös toisten huomioimista ja auttamista. Näitä taitoja on päiväkotiryhmässä harjoiteltu luonnollisesti ennen opinnäytetyön toiminnallista osuuttakin, opinnäytetyön toiminnallinen osuus tuki näitä perusteita hyvin, kuten myös positiivisen palautteen antamista, sekä nykyhetkeen myönteisesti suhtautumista. Pienten lasten kanssa työskennellessä negatiivisia tunteita ilmenee päivittäin, ja yhdessä aikuisen kanssa harjoitellaan niistä ylipääsemistä. Lapsille kerrotaan, että vaikka nyt tuntuukin ikävältä, olo menee ajallaan ohi. Monet MindUP™-ohjelman ja tämän opinnäytetyön teorian monet ulottuvuudet ovat vahvasti läsnä varhaiskasvatuksen jokapäiväisessä toiminnassa, joten opinnäytetyön toiminnallinen osuus toimi osaltaan myös niitä tukien. Hyvänä esimerkkinä tästä on myös etäisyyden ottamisen ja välittömän reaktion viivästyttämisen harjoittaminen päiväkotiympäristössä. (Lehto 2014: 93- 94.)

Onnistuimme luomaan yhdessä lasten kanssa positiivisen ilmapiirin toimintakerroillemme, ja myös henkilökunnan perehdytyksessä korostin kannustavan ilmapiirin vaikutusta lasten oppimisen ja hyvinvoinnin, sekä toisten huomioimisen näkökulmasta. Lapset harjoittelivat myös positiivisen palautteen antamista toisilleen, ja pohtivat miltä sen antaminen ja saaminen tuntuu. Koska on voitu tieteellisesti osoittaa, että lapsi käyttäytyy ja menestyy akateemisesti paremmin saadessaan osallistumismahdollisuuksia ja tunnustusta pro-sosiaalisesta käyttäytymisestä, oli opinnäytetyön aiheita ja toimintaa suunnitellakseni tärkeää ottaa nämä asiat huomioon. (Hawkins – Smith – Catalano 2004: 147.) Uskon, että opinnäytetyöni tuki muun henkilökunnan sekä lasten käsitystä siitä, että oppiminen on hedelmällisintä kannustavassa ympäristössä, ja että se vaikuttaisi heidän ajatteluunsa ja toimintaansa pitkälle tulevaisuuteen (CASEL 2015; Durlak ym. 2011: 2).

Opinnäytetyön toiminnallinen osuudessa käsitelimme sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen sisällyttämiä päätaitoja, jotka olivat itseohjautuvuus, itsetietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, ihmissuhdetaidot sekä sosiaalinen tietoisuus. Itseohjautuvuutta harjoitelimme tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen säätelyn avulla. Harjoitelimme itsemme rahoittamista hengitykseen keskittymällä, keskustelimme impulssien kontrolloinnista esimerkiksi tilanteessa, jossa haluat lelun joka on toisen lapsen leikissä. Harjoitelimme tunteiden ja ajatusten tunnistamista, sekä niiden vaikutuksen toimintaan tiedostamista osana itsetietoisuuden tukemista. Luonteenvahvuuksien pohdinnalla tuettiin itsevarmuutta, joka on osa itsetietoisuutta. (CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8.)

Opinnäytetyössä käsitellyt aiheet ja harjoitukset tukivat vastuullisen päätöksenteon opettelua, jossa huomaavainen ajattelu ja toiminta ovat merkittävässä asemassa. Harjoittelimme oman näkökulman kertomista sekä aktiivista kuuntelua ja toisten auttamista, jotka ovat ihmissuhdetaitojen olennaisia osa-alueita. Sosiaalista tietoisuutta käsitelimme pohdimmalla satujen hahmojen tai kaverin asemaan asettumalla, ja miettimällä, miltä heistä tuntuu ja miksi he toimivat kuten toimivat. (CASEL 2015; The MindUP Curriculum 2011: 8.)

Opinnäytetyössä toteutettu toiminta sekä työntekijöiden perehdytys oli positiivisen pedagogiikan näkökulmasta onnistunutta. Toiminta ja perehdytys korostivat lasten osallisuuden tukemista, vahvuuksien huomaamista ja tukemista (Kumpulainen – Mikkola – Rajala – Hilppö - Lipponen 2014: 225; Vuorinen 2015). Myös vanhempien tiedottaminen ja keskusteluun kutsuminen oli onnistunutta positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Myös lasten keskinäinen positiivinen vuorovaikutus oli osana opinnäytetyötä. Koska lapsiryhmä oli minulle entuudestaan tuttu, oli heidän kokemusmaailmansa ymmärtäminen helpompaa kuin jos kyseessä olisi ollut vieras lapsiryhmä. (Kumpulainen ym. 2014: 232-233.) Tämän tyyppisen opinnäytetyön toteuttaminen vieraan lapsiryhmän ja työyhteisön kanssa olisi ollut varsin haasteellista.

6.2 Perehdytyksen arviointi sekä palaute työntekijöiltä

Opinnäytetyön toinen tavoite oli juurruttaa toimintamalli päiväkotiryhmän arkeen henkilökuntaa perehdyttämällä. Toimintamallin sisällyttämisellä päiväkotiryhmän arkeen toivottiin työkaluja niin aikuisille kuin lapsillekin hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon, sekä huomaavaisen olemisen harjoitteluun. Perehdyttämisen oli tarkoitus olla kattavaa, ja jatkuva opinnäytetyön prosessin edetessä. Tavoitteena oli, että ennen opinnäytetyön prosessia työyhteisön kanssa käytäisiin koko opinnäytetyön aihealueet sekä menetelmät yleisesti läpi, jotta kaikille muodostuisi selkeä kuva siitä, mitä ollaan tekemässä. Opinnäytetyöprosessin alettua tavoitteena oli pitää kunkin viikon aihealueen yksityiskohtaisempi perehdytys tiimipalaverin yhteydessä.

Vaikka työntekijät olivat opinnäytetyön aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneita, jäi opinnäytetyön toiminnallinen osuus selkeästi sellaiseksi, jota lapset toteuttivat pääsääntöisesti vain minun kanssani. Koen, että perehdyttämiseksi ei pystytty resurssien takia järjestämään tarpeeksi aikaa. Koska perehdyttämistä ei pystytty järjestämään mielestäni

tarvittavaa määrää, koen, että työntekijöiden sitoutumisen taso jäi alhaisemmaksi kuin tavoitteena oli. Työntekijöille annettiin perehdytysmateriaalit, mutta päiväkotiryhmän nykytilanteessa materiaalin sisäistäminen muun työn ohessa saattoi olla liian kuormittavaa.

Voi myös pohtia, oliko syyskauden alku paras mahdollinen aika toteuttaa tämän tyylistä opinnäytetyötä. Ryhmässä aloitti paljon uusia lapsia, ja työntekijöiden prioriteetti oli luonnollisesti uuden toimintakauden alkuun saaminen ja ryhmään liittyvät asiat. Toisaalta, jos perehdyttämiseen olisi ollut mahdollista varata enemmän aikaa ja työntekijät olisivat sitten mahdollisesti olleet sitoutuneempia, olisi uusi toimintakausi voinut olla myös juuri otollinen aika aloittaa opinnäytetyön toteutus.

Ryhmän muilta työntekijöiltä itseni pois lukien saatu palaute oli positiivista. Työntekijät kertoivat aiheen ja harjoitusten olleen ”valtavan mielenkiintoisia”, ja vahvimmin omaan työhön mukaan olivat jääneet hengityshetki-harjoitukset. Työntekijät kertoivat opinnäytetyön toteutuksesta lapsille jääneen mieleen muun muassa peukun näyttäminen huomaavaisuuden huomioimisessa. Perehdyttämiselle ja aiheesta keskustelulle olisi toivottu olleen mahdollista järjestää enemmän aikaa. Työntekijät kokivat, että opinnäytetyössä käsitellyistä aiheista olisi hyvä järjestää Varhaiskasvatusviraston työntekijöille koulutusta.

6.3 Palaute lapsilta ja vanhemmilta

Kysyin lapsilta hengityshetkien jälkeen tuntemuksia ja vastaus oli useimmiten ”Kivaal!”. Tulkitsin lasten kyselyt siitä, milloin pidämme taas hengityshetken merkinä siitä, että toiminta on ollut heille mieluista. Lapset esittivät usein toiveita, että pitäisimme lisää hengityshetkiä. Lapset tulivat iloisina toimintatuokioihin ja lähtivät hyvillä mielin seuraavaan toimintaan mukaan. Vanhemmat kertoivat, että lapset ovat opettaneet heillekin hengitysharjoituksia, minkä voi tulkita siten, että lapset ovat innostuneet niistä ja halunneet tehdä niitä kotonaankin.

Lapset ottivat osan toiminnasta osaksi leikkejään, ja esimerkiksi huomaavaisen toiminnan havainnointi ”peukuttamalla” jäi elämään lasten leikeissä ja muussa toiminnassa. Esimerkiksi lukiessamme satua lapset osasivat jo kysymättä kertoa, miten ärsyyntynyt hahmo voisi rauhoittaa itseään, antoivat palautetta kavereille huomaavaisesta toiminnasta peukun näyttämällä ja niin edelleen.

Lähinnä Facebookin suljetun ryhmän kautta saamani palaute vanhemmilta oli pelkääntään positiivista. Kaikki opinnäytetyön toteutusta kuvaavat julkaisuni keräsivät tykkäyksiä sekä positiivisia kommentteja vanhemmilta. Vanhemmat kertoivat lasten tehneen hengitysharjoituksia kotonakin, sekä opettaneen niitä myös perheenjäsenilleen. Erityisesti huomaavaisuutta käsittelevä Facebook-päivitys keräsi tykkääjiä ja positiivisia kommentteja.

Johtuen osa-aikaisesta työajastani tapasin vanhempia opinnäytetyön toteutusosion aikana harvoin, mutta tavatessamme sain todella hyvää palautetta opinnäytetyön toteutukseen osallistuneiden lasten vanhemmilta. Juuri tästä syystä koin Facebookin kautta viestimisen toimivaksi keinoksi saada palautetta myös vanhemmilta, ja uskon, että tätä kautta heidän oli luonnollisempaa ja helpompaa antaa palautetta kuin esimerkiksi palautettavan paperisen palautekyselyn muodossa.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda päiväkotiryhmän arkeen toimintamalli, jonka avulla varsinkin ryhmän vanhimille lapsille annettiin tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteilla malleja, joiden avulla opetella itsesäätelyn taitoja, lisätä lasten osallisuutta ja oman kehon sekä mielen ymmärrystä. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön toimintamallit jäisivät päiväkotiryhmän arkeen opinnäytetyöprosessin päätyttyä henkilökunnan perehdyttämisellä. Lasten kanssa toteutettu toiminta ja sen tavoitteet toteutuivat hyvin, mutta työelämäyhteistyökumppanin henkilöstön resurssien rajallisuudesta johtuen henkilökunnan perehdyttäminen ja sitä kautta toiminnan jatkuvuus päiväkotiryhmän arjessa ei toteutunut niin vahvasti kuin tavoitteissa määriteltiin. Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusviraston alaisuudessa toimivat varhaiskasvatusyksöt resursoivat henkilökuntaa varhaiskasvatuslaissa määritellyin perustein, ja niihin ei tämän opinnäytetyön puitteissa voitu vaikuttaa.

Koska opinnäytetyössä käytetty menetelmä, eli MindUP™-ohjelma, on laaja kokonaisuus, joka pyrkii vaikuttamaan koko ryhmän ja työyhteisön käytänteisiin ja tunneilma-
piiriin, vaatisi se toteutuakseen tarpeeksi aikaa perehdyttämiseen ja toiminnan yhteiseen

arviointiin. Opinnäytetyön toteutusosa toimi kuitenkin ajatuksia ja keskustelua herättävänä ”kokeiluna” siitä miten MindUP™-ohjelma mahdollisesti voisi soveltua pienten lasten kanssa toteutettavaksi menetelmäksi. Helsingin yliopiston Pieni Oppiva Mieli- hanke on tutkinut MindUP™-ohjelman soveltuvuutta ja vaikuttavuutta varhaiskasvatuksessa laajemmin, ja alustavat tutkimustulokset ovat antaneet viitteitä sen vaikuttavuudesta myönteisesti lasten käyttäytymiseen ja tunteisiin liittyviin taitoihin (Pieni Oppiva Mieli n.d.). Lapsilta, huoltajilta ja päiväkotiryhmän henkilökunnalta saatu palaute opinnäytetyön aiheesta ja toiminnallisesta osuudesta oli erittäin positiivista, mistä voi päätellä, että tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon menetöt ovat myös pienten lasten kanssa hyvin sovellettavissa.

Opinnäytetyön toiminnalliselle osuudelle oli varattu aikaa reilu kuukausi, joka oli käsiteltävien asioiden näkökulmasta melko lyhyt. Käsiteltäviä aihealueita olisi voinut rajata vielä enemmän, jolloin opinnäytetyölle asetetut tavoitteetkin olisivat mahdollisesti toteutuneet vielä paremmin. Käytettävään aikaan nähden opinnäytetyössä oli mielestäni lopulta liikaa elementtejä. Nyt tuntui, että moni käsitelty aihealue olisi voinut aueta vielä paremmin työntekijöille sekä lapsille, jos niihin olisi paneuduttu pidemmän aikaa ennen kuin mukaan otettiin taas uusia ulottuvuuksia. Myös tiimin perehdytys olisi ollut mahdollisesti toimivampaa, jos käsiteltäviä aiheita olisi ollut vähemmän. MindUP™-ohjelmaa suositellaan läpikäytäväksi noin vuoden mittaisella ajanjaksolla, ja vaikka jätin opinnäytetyöstä ison osan ohjelmaan kuuluvista aihealueista, oli niitä lopulta liikaa. En kuitenkaan usko, että tämä tunne välittyi lapsille, tai että he olisivat kokeneet asian itseään kuormittavana.

Vaikka tieto siitä, että oppiminen on vahvasti ympäristöstä riippuvaista ja sosiaalista toimintaa on varhaiskasvatuksen kentällä jo entuudestaan tunnettua, ei sen korostamista ja erilaisten menetelmien testaamista voi tapahtua liikaa. Vaikka Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei käytetä termiä ”positiivinen pedagogiikka”, on sen pedagogisen toiminnan kuvauksessa havaittavissa positiivisen pedagogiikan elementtejä. Positiivinen pedagogiikka on siis pedagogisena suuntana hyvin ajankohtainen. Opinnäytetyö toimi omalta osaltaan osana isompaa asenneilmapiirin muutosta, jossa erilaisia oppimistapoja ja jokaisen luonteenpiirteiden sekä aiempien kokemusten vaikutus oppimisen hedelmällisyyteen tiedostetaan ja otetaan huomioon. Toisten kanssa toimiminen, huomavaisuus ja avun antaminen, itsesäätely, sekä positiivisen minäkuvan kehittymisen tukeminen

ovat lapsen kehityksen ja tulevaisuuden kannalta olennaisia taitoja. Näiden taitojen harjoittelun merkitystä ei voida kiistää. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toimi näiden taitojen opetteluun tukena.

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan onnistunut. Opinnäytetyön teoreettiset ja menetelmälliset valinnat edesauttoivat asetettujen tavoitteiden onnistumista ja tukivat toisiinsa. Palaute lapsilta, vanhemmilta ja työntekijöiltä oli erittäin positiivista. Opinnäytetyön toteutusosa tuki positiivista oppimis- ja toimintaympäristöä. Koen, että olennaista opinnäytetyöprosessin onnistumisessa oli se, että työskentelin sen aikana yhteistyöpäiväkodissa ja toimintaan osallistuneet lapset olivat entuudestaan tuttuja. Myös jatkoon suunnitellut opinnäytetyöhön liittyvät projektit ja ylipäänsä opinnäytetyön toiminnan jatkuvuus päiväkotiryhmässä liittyivät vahvasti siihen, että olin osana työyhteisöä.

Osana positiivisen oppimisympäristön ja minäkuvan tukemista ideoimme muun tiimin kanssa ”Viikon henkilö”-projektin osana opinnäytetyön toteutusta. Kyseessä on pitkäaikainen projekti, jonka pohjustus alkoi opinnäytetyöprosessin aikana, mutta jonka varsinaisen toteutuksen alkoi opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Jokainen päiväkotiryhmän lapsi on vuorollaan ”Viikon henkilö”, jonka aikana huomioimme häntä erityisesti luonteenvahvuuksien ja positiivisen palautteen näkökulmasta. ”Viikon henkilö”-projektin aikana pohdimme koko ryhmän kanssa luonteenvahvuuksia, mitä ne tarkoittavat ja miten ne näkyvät ajatuksissamme ja toiminnassamme. Opettelemme myös huomioimaan hyvää itsessä ja toisissa. Projektin tarkoituksena on tukea positiivista tunneilmapiiriä, tukea lasten itsetuntoa ja antaa hyvän kiertää. Myönteinen luonteenkasvu välittävässä ja kannustavassa ilmapiirissä on lapsen perusoikeus. Projektin tavoitteena on tutustua omaan luonteeseen ja sen vahvuuksiin, mikä luo pohjaa myönteiselle itsetuntemukselle. (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016a: 31.) ”Viikon henkilö” saa myös toivoa mieluistansa toimintaa, tai tuoda lempi kirjansa, lelunsa tai vaikka musiikkia päiväkotiin. Suunnitelmissa on, että ”Viikon henkilö” saa viikon lopussa lahjaksi satuhieronnan.

Kutsuimme vanhemmat sekä halutessaan myös lapsen muut tärkeät henkilöt mukaan projektin toteutukseen. Vanhempia pyydettiin tuomaan kuva lapsestaan tilanteessa, johon liittyy positiivisia muistoja, sekä lapselle osoitettu lyhyt viesti, jossa vanhempi tai vanhemmat kertovat oman näkemyksensä lapsensa luonteenvahvuuksista. Viikon aikana kavereilta, vanhemmilta ja henkilökunnalta tulleet kehu- ja positiiviset huomiot ”Viikon henkilöstä” kootaan yhteen muistoksi lapselle. ”Viikon henkilö”-projektin keskeinen

ajatus on tukea lapsen myönteisen minäkuvan syntyä, ja antaa jokaiselle lapselle erityistä yksilökohtaista huomioimista, mitä iso päiväkotiryhmä ei aina mahdollista. Tavoitteena on myös tukea lapsen kokemusta omana itsenään osana ryhmää.

”Viikon henkilö”-projektin lisäksi suunnittelimme kevätkaudelle 2017 toteutettavaksi aistikuukautta, jossa painotetaan huomaavaisen aistienkäytön harjoittelua. Jokaiselle aistille varataan oma viikkonsa, jonka aikana kyseiseen aistiin huomaavaista käyttämistä harjoiteltaisiin erilaisten tehtävien ja leikkien avulla. Aistikuukausi linkittyy vahvasti huomaavaiseen ajatteluun sekä toimintaan, ja tukee itsesäätelykyvyn kehittymistä.

Lähteet

Aro, Tuija 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena (toim.): Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

CASEL - Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning 2015. Social and Emotional Learning Core Competencies. Verkkodokumentti. <<http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>> Luettu 8.6.2016.

Durlak, Joseph A. – Dymnicki, Allison B. – Schellinger, Kriston B. – Taylor, Rebecca D. – Weissberg, Roger P. 2011. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development 82 (1). 405- 432. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: < <https://static1.squarespace.com/sttic/513f79f9e4b05ce7b70e9673/t/52e9d8e6e4b001f5c1f6c27d/1391057126694/meta-analysis-child-development.pdf>> Luettu 28.6.2016.

Greenspan, Stanley I. – Wieder, Serena 2006. Infant and Early Childhood Mental Health. A Comprehensive Developmental Approach to Assessment and Intervention. Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.

Goleman, Daniel 2011. Aivot ja tunneäly. Uusimman oivallukset. Heiskanen, Mia (suom.). Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat.

Hawkins, J.D. – Smith, B.H. - Catalano, R.F. 2004. Social development and social and emotional learning. Teoksessa Zins, J.E. – Weissberg, R.P. – Wang, M.C. – Walberg, H.J. (toim.): Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? New York: Teachers College Press. 135-150.

Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta 2015. Päiväkoti-ikäisten lasten tunne- ja tietoisuustaitoja tutkitaan myös Suomessa. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinki.fi/behav/uutisarkisto/2015/uutinen-08-04-2015.htm>> Luettu 2.5.2016.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kumpulainen, Kristiina – Mikkola, Anna – Rajala, Antti – Hilppö, Jaakko – Lipponen, Lasse 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 224 – 242.

Langer, Ellen 2013. Mindfulness. Teoksessa Lopez, Shane J. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. West Sussex: Blackwell Publishing Ltd. 618- 622.

LASSO-hanke - Lasten stressin säätely ja oppiminen. Verkkodokumentti. <<https://lasso-taaperot.com/lasso-hanke/>> Luettu 8.6.2016.

Lehto, Juhani E. 2014. Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 85- 112.

Lindsey, Eric W. 2013. Emotional Development. Teoksessa Lopez, Shane J. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. West Sussex: Blackwell Publishing Ltd. 307- 309.

Maddux, James E. 2013. Self-Regulation. Teoksessa Lopez, Shane J. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. West Sussex: Blackwell Publishing Ltd. 889- 893.

Martin, Minna – Seppä, Maila – Lehtinen, Päivi – Törö, Tiina 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Edita.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf> Luettu 27.10.2016.

Park, Nansook 2013. Character Strengths (VIA). Teoksessa Lopez, Shane J. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. West Sussex: Blackwell Publishing Ltd. 135-141.

Pennanen, Leena 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. teoksessa Kortelainen, Ilmari – Saari, Antti – Väänänen, Mikko (toim.): Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press. 96- 103.

Pieni Oppiva Mieli POM-tutkimushanke. Verkkodokumentti. <<https://pienioppivamieli.com/>> Luettu 1.11.2016.

Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Finn Lectura.

Sajaniemi, Nina – Suhonen, Eira – Nislin, Mari – Mäkelä, Jukka E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sajaniemi, Nina – Mäkelä, Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 136- 159.

The Hawn Foundation. Verkkodokumentti. <<http://thehawnfoundation.org/about-us/>> Luettu 8.6.2016.

The MindUP Curriculum. Grades Pre-K-2. Brain-Focused Strategies for Learning- and Living. 2011. New York: Scholastic Inc.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014a. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 18- 27.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014b. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 63- 84.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014c. VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luontenvahvuuksien kartoitukseen. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erikoislehti NMI-Bulletin. 1/2014. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://bulletin.nmi.fi/article/via-vahvuusmittari-lasten-ja-nuorten-luontenvahvuuksien-kartoitukseen//>> Luettu 8.6.2016.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta – Vuorinen, Kaisa 2016a. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontenvahvuutensa. Juva: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta – Vuorinen, Kaisa 2016b. Huomaa hyvä! – toimintakortit. Juva: PS-kustannus.

VIA Institute on Character 2016. VIA Classification of Character Strengths. Verkkodokumentti. <<http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification>> Luettu 8.6.2016.

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. Annettu Helsingissä 19.1.1973.

Vuorinen, Kaisa 2015. Positiivinen pedagogiikka. Verkkodokumentti. <<http://blogs.helsinki.fi/klaakkon/>> Luettu 16.6.2016.

Watamura, Sarah E. – Donzella, Bonny – Alwin, Jan – Gunnar, Megan R. 2003. Morning-to-Afternoon Increases in Cortisol Concentrations for Infants and Toddlers at Child Care: Age Differences and Behavioral Correlates. Child Development 74 (6.) 1006- 1020.

Willard, Christopher 2010. Child's Mind. Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed. Berkeley: Parallax Press.

Tiedote ja lupakysely vanhemmille

Hei (ryhmän nimi) vanhemmat!

Opiskelen työn ohella lastentarhanopettajaksi Metropolia Ammattikorkeakoulussa, ja toteutan tutkintoon kuuluvan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden (ryhmän nimi)-ryhmässä syys-lokakuussa 2016. Opinnäytetyöni aiheena on harjoitella erilaisissa toimintatuokioissa tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa MindUP™-ohjelmaa soveltaen. Tavoitteena on harjoitella muun muassa huomion kohdentamista, itsesäätelytaitoja, stressinsietokykyä, sekä ennen kaikkea tukea positiivista sekä hyväksyvää leikki- ja oppimisympäristöä. Tavoitteena on myös, että toiminta jatkuisi opinnäytetyöprosessin päätyttyäkin. Vaikka aihealueet ovatkin laajoja, on tarkoitus leikinomaisesti ja ikätasoisesti harjoitella yllä mainittuja tunne- ja tietoisuustaitoja, joita lapsi harjoittelee vielä kouluikäisenäkin.

Toimintatuokiot toteutuvat sujuvasti pienryhmissä päiväkotiarjen rytmissä, ja toimintaan osallistuminen on lapsille vapaaehtoista. Toiminta on pääsääntöisesti aihepiirinsä ja lasten kehitystason huomioiden 3-4-vuotiaille suunnattua, mutta myös pienimille ryhmäläisille pyritään luomaan mahdollisuuksia osallistua toimintatuokioihin silloin tällöin.

Opinnäytetyön lopullisessa versiossa päiväkodin tai lapsenne nimeä ynnä muita tunnistettavia tietoja ei esitetä, jotta lastenne anonymiteetti säilyy. Tarkoitukseni on havainnoida ryhmän toimintaa, ei yksittäisen lapsen tai lasten. Opinnäytetyö on valmistuttuaan luettavissanne. Tiedotan opinnäytetyöprosessin etenemisestä ja toimintatuokioistamme (ryhmän nimi) Facebook-ryhmässä sekä paperisesti päiväkodin ilmoitustaululla. Kysykää ja kommentoikaa, se on arvokasta! Täytättehän alla olevan lupakyselyn mahdollisimman pikaisesti! ☺

Ystävällisin terveisin,
Anna Paajanen

LUPAKYSELY OSALLISTUMISESTA OPINNÄYTETYÖN OHJATTUUN TOIMINTAAN

Lapseni _____

saa osallistua ohjattuun toimintaan

(☐)

ei saa osallistua ohjattuun toimintaan

(☐)

(Rastitathan valitsemanne vaihtoehdon.)

Päivämäärä ja allekirjoitus